

Міністерство освіти і науки України  
Інститут спеціальної педагогіки НАПН України

**ПРОГРАМИ З КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИТКОВОЇ РОБОТИ  
ДЛЯ 5-9(10) КЛАСІВ СПЕЦІАЛЬНИХ  
ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ  
ДЛЯ РОЗУМОВО ВІДСТАЛИХ ДІТЕЙ**

**«РИТМІКА»**

**Програму підготували:** *Редько Лариса Олексіївна*, вчитель  
ритміки Балтської спеціальної загальноосвітньої  
школи-інтернату;  
*Безкоровайна Любов Андріївна*, директор Балтської  
спеціальної загальноосвітньої школи-інтернату.

**Укладач:** *Гладченко І.В.*, ст. наук. співробітник лабораторії  
олігофренопедагогіки Інституту спеціальної  
педагогіки НАПН України.

**Київ - 2016**

## Передмова

*...Якщо Ви почнете виховувати дитину  
з тяжкими порушеннями то, не втрачайте надії,  
і підтримуйте себе в тяжкій праці, яку Ви виконуєте...  
Якщо вона лінива, нездібна, неохайна, неуважна,  
одним словом у неї немає жодної позитивної якості,  
яку б Ви хотіли побачити – не падайте духом  
і примусьте її працювати, працюючи разом з нею;  
будьте її волею, розумом, дією.  
І якщо Ви не були в змозі дати їй розум,  
то в будь-якому разі ні турбота ваша, ні енергія,  
яку Ви витратили на неї, не пропали дарма;  
якщо вона не досягнула тих успіхів, яких Ви добивались,  
то вона, у будь-якому випадку, стала здоровішою і сильнішою,  
стала слухнянішою і моральнішою. А хіба цього мало?  
Той, хто зробив все, що міг, – зробив все.  
Е. Сеген.*

Відповідно до законодавства, з метою створення умов для здобуття освіти в системі загальної середньої освіти функціонує мережа спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для дітей, які потребують корекції фізичного та (або) розумового розвитку. Корекційна навчально-виховна робота в закладах являє собою систему педагогічних заходів, спрямованих на подолання або послаблення порушень психофізичного розвитку дитини з обмеженими можливостями, за допомогою застосування спеціальних методів, засобів виховання і навчання.

Чим раніше починається організація і проведення корекційної роботи, тим успішніше здійснюється подолання дефекту або його наслідків.

Корекція і компенсація розвитку дитини з особливостями психофізичного розвитку не можуть відбуватися стихійно та потребують створення певних сприятливих умов для цього.

Програма з ритміки для учнів з розумовою відсталістю спрямована на розвиток компенсаторних механізмів особистості кожного вихованця на основі системно-організованого навчання, спрямованого на освоєння учнями широкого діапазону життєвих навичок та вмінь, що забезпечують їм успішну інтеграцію в суспільство.

В програмі для учнів з розумовою відсталістю, з складною структурою дефекту враховані їх характерні особливості:

- низький рівень швидкості протікання розумових процесів;
- низький рівень сформованості знань і навичок;
- низький рівень працездатності та вміння вчитися;
- низький рівень навчальної мотивації;
- низький рівень розвитку емоційно-вольової сфери;
- несформованість необхідних передумов навчальної діяльності;
- швидка стомлюваність, тривожність та психоемоційна нестабільність;
- центральні психологічні особливості: недорозвинення всіх видів пам'яті, довільної уваги, писемного мовлення, аналізу, рефлексії змісту, підстав та способів дій; невміння планувати дії у внутрішньому плані.

Актуальність програми з ритміки для розумово відсталих дітей сьогодні усвідомлюється усіма.

Програма з ритміки є програмою нового типу, в якій зазначено вимоги до

розвиненості, вихованості й навченості дитини з розумовою відсталістю.

Відмінною особливістю програми є варіативність навчального матеріалу: той або інший варіант завдання педагог обирає на свій розсуд з урахуванням рівня ритмічної та рухової підготовки дітей.

Дана програма складена з урахуванням сучасних вимог до освітнього процесу в школах для розумово відсталих дітей і призначена для педагогічних працівників спеціальних шкіл, що переймаються проблемою навчання й виховання дітей з розумовою відсталістю.

Проведена робота дозволила виявити, теоретично і експериментально обґрунтувати сукупність педагогічних умов, реалізація яких дозволяє забезпечити ефективність організації естетичного виховання розумово відсталих школярів в музично-ритмічній діяльності.

Під педагогічними умовами ми розуміємо ті чи інші обставини, в яких протікає виховний процес і які чинять суттєвий вплив на його реалізацію і результати. В процесі проведеної роботи ми виділили такі педагогічні умови ефективності естетичного виховання розумово відсталих дітей:

- поєднання формування у школярів естетичних уявлень і понять з організацією прояви у них естетичної вихованості в конкретній життєвій ситуації;
- створення естетичного середовища у класному колективі школярів;
- використання гри у процесі естетичного виховання школярів;
- здійснення індивідуального підходу в естетичному вихованні школярів;
- поєднання навчання з різноманітною позаурочною діяльністю;
- підвищення професійної компетентності педагогічних працівників та вчителів ритміки.

Розглянемо виділені педагогічні умови.

*Включення різноманітних ігор в уроки ритміки і у позаурочну діяльність* дозволило зробити вивчення музичної мови цікавим для розумово відсталої дитини, сприяло його естетичному розвитку.

*Музично-ігрова діяльність* на уроках ритміки і поза занять включала музичні і музично-ритмічні ігри: музично-дидактичні ігри, ігри з рухом, ігри-жарти, ігри-пісні, ігри-загадки, ігри-забави, ігри-хороводи, ігри-драматизації, сюжетно-рольові ігри, ігри-інсценізації, загально-розвиваючі ігри. У процесі гри відбувається розширення, конкретизація естетичних знань, уявлень, знань про естетичні цінності, а також інших знань про реальне життя учня. У процесі гри відбувається розвиток емоційного ставлення до естетичних цінностей, набуття досвіду естетичного сприйняття та естетичної діяльності.

*Індивідуальний підхід* в естетичному вихованні учнів. Серед позакласних та позашкільних форм роботи з музично-ритмічним виховання використовувалися масові, групові та індивідуальні форми занять у структурі додаткової освіти та виховних заходів у процесі музично-ігрової, театралізованої, гурткової та дозвіллевої музично-ритмічної діяльності.

*Музично-ритмічний матеріал* (музично-ритмічні вправи, ритмічні композиції, ігри, танці) активно використовувалися педагогами класів не тільки на уроках ритміки, на вечорах дозвілля, на заняттях під керівництвом вчителя, в повсякденній діяльності, самостійних іграх, на прогулянці тощо. Також ігрові, танцювальні композиції використовувалися під час фізкультхвилинок як на уроках з інтенсивною розумовою активністю та низькою рухливістю, так і на уроках фізкультури. Ми рекомендуємо включати ритмічні композиції в заняття

і вечори дозвілля, що мають загальну ігрову тему («Подорожі», «Дні народження» тощо), коли рухові композиції під музику поєднуються з атракціонами, загадками, іграми та іншими видами цікавих завдань.

В основу реалізації програми учнів з розумовою відсталістю покладено компетентісний та особистісно-орієнтований підходи, що передбачають: виховання та розвиток соціальних якостей особистості, життєвих компетенцій, соціально-адаптивний навичок та вмінь; орієнтацію на досягнення мети та основного результату освіти; ролі й значення видів діяльності та форм спілкування при визначенні освітньо-виховних цілей та шляхів їх досягнення; різноманітність індивідуальних освітніх траєкторій та індивідуального розвитку кожного учня, що забезпечують зростання пізнавальних мотивів, збагачення форм навчального співробітництва і розширення зони найближчого розвитку.

Принципи та підходи до формування програми учнів з розумовою відсталістю.

Програма забезпечує дотримання наступних принципів:

- організація навчального процесу в режимі здоров'язберігаючих технологій;
- врахування психологічних особливостей і можливостей учня;
- принцип динамічності сприйняття;
- принцип розвитку і корекції вищих психічних функцій;
- принцип мотивації до навчання;
- принцип науковості, системності та доступності;
- комунікативний принцип.

Позиція педагога: стимулювання «внутрішніх сил» саморозвитку учнів, ініціювання особистісного суб'єктного досвіду кожного учня; розвиток індивідуальності; визнання самотності, неповторності, самоцінності учня.

Заплановані результати освоєння програми ритміки для учнів з розумовою відсталістю мають орієнтовний характер.

Психофізичні особливості дітей з розумовою відсталістю потребують індивідуального підходу до кожної дитини. Разом з тим повноцінне та ефективне взаємодія дитини з довкіллям можлива лише в спеціально створеному предметно-розвивальному середовищі.

## Пояснювальна записка

Враховуючи потреби суспільства на сучасному етапі, досвід окремих спеціальних шкіл для розумово відсталих дітей програма розвитку дітей розроблена відповідно до реалізації завдань нової освітньої політики держави.

Заняття з ритміки в 5-10 класах спеціальної загальноосвітньої школи для розумово відсталих дітей набувають вагомого виховного та корекційного значення у подоланні недоліків психофізичного розвитку та підготовки до соціалізації в суспільстві.

Навчання дітей з порушеннями інтелекту засобами музично-ритмічної діяльності, є корекційно-освітньою програмою, що адаптовано для навчання дітей з порушеннями інтелекту з урахуванням особливостей їх психофізичного розвитку та індивідуальних можливостей.

При розробці програми з ритміки враховувалися сучасні тенденції навчання, виховання, з'ясовано, ключові освітні завдання, розкрито зміст педагогічної роботи та визначено орієнтовні результати освітньої роботи з розумово відсталими дітьми.

Програма враховує специфічні особливості моторно-рухового, емоційного, сенсорного, розумового, мовленнєвого, естетичного і соціально-особистісного розвитку дітей з інтелектуальною недостатністю, провідні мотиви та потреби дітей, характер провідної діяльності, тип та мотиви спілкування, соціальну ситуацію розвитку дітей.

Викладання ритміки в спеціальному закладі обумовлено необхідністю здійснення корекції недоліків психічного і фізичного розвитку дітей з розумовою відсталістю засобами музично-ритмічної діяльності.

Ритміка є складовою частиною музично-естетичного виховання. Заняття з ритміки сприяють гармонійному розвитку дітей, їхньому музичному слуху та музичній пам'яті, виразності рухів, формуванню правильної постави; ознайомленню дітей з музикою, танцями, піснями, навчанню через рух виражати характер музичного твору.

**Головна мета** корекційно-розвиткової програми «Ритміка» в школі для дітей з розумовою відсталістю: розвинути інтерес до музично-ритмічної діяльності; навчити адекватно сприймати засоби музичної виразності (особливо ритм, темп, динаміку), ритмічно рухатися у відповідності із загальним характером музики та художніми образами музичного твору.

Відповідно до мети, програмою передбачені такі завдання: основні, корекційні, оздоровчі, освітні й виховні.

### **Основні завдання:**

- формування рухових вмінь та навичок;
- формування пізнавальної активності;
- розвиток координації рухів, спритності, сили, витривалості;
- розвиток відчуття ритму;
- розвиток зорового аналізатора, слухового сприймання;
- удосконалення вмінь виконувати ритмічні образи в процесі сприймання та відтворення ритмічних малюнків;
- розвиток емоційної та словесно-логічної пам'яті, довільної уваги, образної уяви, фантазії.

- сприяння подальшій соціалізації учнів, підвищення їхньої самостійності та автономності, становлення моральних орієнтирів у діяльності й поведінці, виховання позитивних якостей.

**Корекційні й оздоровчі завдання:**

- корекція правильної постави, ходи, грації, рухів;
- корекція порушень загальної та дрібної моторики;
- корекційний розвиток моторних функцій і дихання;
- корекційний розвиток особистості розумово відсталої дитини .
- сприяння збереженню і зміцненню здоров'я учнів;

**Освітні:**

- формування пізнавальних умінь (аналізувати, порівнювати, узагальнювати; спостерігати, запам'ятовувати, осмислювати матеріал),
- формування пізнавального інтересу до музичного та хореографічного мистецтва, виховання потреби музичних творів і хореографічних вистав та їх інтерпретації;
- розвиток відчуття ритму та здатності відчувати у музиці, рухах і мові ритмічну виразність;
- формування краси та виразності рухів, емоційності;
- розвиток фізичних якостей – сили, легкості рухів, спритності тощо;
- виховання гуманістичних загальнолюдських цінностей;
- розвиток уміння сприймати музичні образи і можливості ритмічно, виразно рухатися, створюючи певний образ;
- заохочення до активної художньо-естетичної діяльності, стимулювання проявів імпровізації;
- ознайомлення з елементами культури (історичними звичаями, традиціями України та народів світу).

**Виховні завдання:**

- виховання основних моральних якостей особистості, працелюбності, наполегливості у подоланні перешкод, охайності, вміння працювати самостійно і в колективі, вміння дотримуватися правил під час виконання ритмічних рухів, ігор і вправ;
- виховання колективізму;
- розвиток культури спілкування;
- залучення дитини засобами мистецтва до національної та світової культур.

Програму побудовано за лінійно-концентричним принципом із дотриманням дидактичних вимог доступності, послідовності, доцільності, достатності, системності, наступності у навчанні від простого до складного (зокрема, подання нового матеріалу базується на вже відомому та в тісному зв'язку з ним).

Ритмика є складовою частиною музично-естетичного виховання розумово відсталих дітей. Викладання ритміки в спеціальному освітньому закладі обумовлено необхідністю здійснення корекції недоліків психічного та фізичного розвитку розумово відсталих дітей засобами музично-ритмічної діяльності.

Специфічні засоби впливу на учнів, властиві ритміці, сприяють загальному розвитку розумово відсталих учнів, виправленню недоліків їх фізичного розвитку, загальної та мовленнєвої моторики, емоційно-вольової

сфери, вихованню позитивних якостей особистості (дружелюбності, дисциплінованості, колективізму), естетичному вихованню.

Змістом роботи на уроках ритміки є музично-ритмічна діяльність дітей. Вони вчаться слухати музику, виконувати різноманітні рухи під музику, співати, танцювати, грати на найпростіших музичних інструментах. В процесі виконання спеціальних вправ під музику (ходьба ланцюжком або в колоні у відповідності з заданими напрямками, перешиковування з утворенням кіл, квадратів, «зірочок», «каруселей», руху до певної мети і між предметами) здійснюється розвиток уявлення учнів про простір і вміння орієнтуватися в ньому. Вправи з предметами розвивають спритність, швидкість реакції, точність рухів.

Вправи з дитячими музичними інструментами застосовуються для розвитку у дітей рухливості пальців, вміння відчувати напругу і розслаблення м'язів, дотримуватися ритмічності та координації рухів рук. Цей вид діяльності є важливим у зв'язку з тим, що у розумово відсталих дітей часто спостерігається порушення рухових функцій і м'язової сили пальців рук. Скутість або млявість, відсутність диференціювання і точності рухів заважають оволодінню навичками письма і трудовими прийомами. В той же час зайняття ритмікою викликає жвавий емоційний інтерес у дітей, розширює їх знання, розвиває слухове сприйняття.

Рухи під музику не лише позитивно впливають на фізичний розвиток, але й створюють сприятливу основу для вдосконалення таких психічних функцій, як мислення, пам'ять, увага, сприйняття. Характерна організуюча ознака музики, її ритмічна структура, динамічна забарвленість, темпові зміни вимагають постійної концентрації уваги, сприяють запам'ятовуванню умов виконання вправ, викликають швидку реакцію на зміну музичних фраз.

Завдання на самостійний вибір рухів, що відповідають характеру мелодії, розвивають у дитини активність і уяву, координацію та виразність рухів. Вправи на духовій гармоніці, виконання під музику віршів, підспівок, інсценування пісень, музичних казок сприяють розвитку дихального апарату і мовної моторики.

Безсумнівно, заняття ритмікою ефективні для виховання позитивних якостей особистості. А, виконуючи вправи на просторове орієнтування (шикування, перешиковування), розучуючи парні танці, рухаючись в хороводі, діти набувають навички організованих дій, дисциплінованості, вчаться ввічливо поводитися один з одним.

В основу змісту і структурування програми покладено концепцію, згідно якої дозрівання окремих вищих психічних функцій, психічний розвиток у цілому – в нормі та при патології, має поетапний характер. Кожний етап психічного розвитку дитини завершується формуванням певних психічних новоутворень, які стають основою психічного розвитку наступного етапу. Основні закономірності психічного розвитку (наступність, перехід кількісних змін у якісні, закріплення змін у процесі розвитку через досвід) є спільними як для типового розвитку, так і для дизонтогенезу. Однак загальним для усіх випадків є те, що зміни, які виникають, впливають на весь подальший розвиток дитини. У будь-якому випадку дитина буде навчатися в умовах, що забезпечать ранню корекцію її психофізичного розвитку. Для того, щоб корекційний розвиток і навчання проходили успішно, необхідна співпраця та взаєморозуміння між педагогами спеціального шкільного навчального закладу.

## СТРУКТУРА ПРОГРАМИ

Програма з ритміки для кожної вікової групи систематизована і складається з п'яти розділів:

- «Вправи на орієнтування в просторі»;
- «Ритміко-гімнастичні вправи»;
- «Ритмічні вправи з дитячими музичними інструментами»;
- «Ігри під музику»;
- «Танцювальні вправи, народні танці».

У кожному розділі в систематизованому вигляді викладені вправи та визначено їх обсяг, а також зазначені знання і вміння, якими повинні оволодіти учні, займаючись певним видом музично-ритмічної діяльності.

На кожному уроці здійснюється робота з усіх п'яти розділів програми, викладеній у послідовності. Проте в залежності від завдань уроку, учитель може відводити на кожен розділ різну кількість часу, маючи на увазі, що розпочинати та закінчувати урок слід із використання вправ на зняття напруження, розслаблення, заспокоєння.

### **1. Вправи на орієнтування в просторі**

#### ***Засоби розвивально-корекційного впливу:***

**Ходьба** - спрямована на розвиток основних рухів дитини, формування вміння правильно тримати корпус, дотримуватися ритму ходьби, вдосконалення узгоджених рухів рук і ніг, формування слухо-рухової та зорово-рухової координації. У процесі ходьби розвивається цілеспрямованість у діяльності дитини.

**Біг** - сприяє вдосконаленню основних рухів, дозволяє оволодіти навичками узгодженого управління всіма діями корпусу, формує легкість і витонченість при швидкому переміщенні дитини. Спільний біг в групі дітей закріплює навички колективних дій, сприяє появі емоційного відгуку на них і розвитку передумов комунікативної діяльності.

**Стрибки** - спрямовані на розвиток основних рухів дитини, тренування внутрішніх органів і систем дитячого організму. Стрибки слід вводити поступово і дуже обережно, оскільки вони створюють велике навантаження на незміцнілий організм дитини (фізіологами доведено, що для безпечного виконання стрибків дитиною необхідна наявність у неї розвиненого черевного пресу і S-подібного вигину хребта). Дітей починають вчити стрибків зі сплигування з підтримкою дорослого. Стрибки готують тіло малюка до виконання завдань на рівновагу. Для вдосконалення навичок у стрибках дитина повинна проявити волюві якості – зосередитися і зібратися з силами. Крім того, в процесі виконання стрибків у дітей починають закладатися основи саморегуляції та самоорганізації своєї діяльності.

**Кочення, кидання, ловіння** - загальновідомо, що в онтогенезі рухів хапання розвивається раніше прямостояння. Розвиток руки стимулює формування інших рухових функцій організму, активізуючи всю психічну діяльність дитини. У процесі метання, рух виконується як однією рукою, так і обома. При цьому стимулюється виділення провідної руки і формується узгодженість спільних дій обох рук. Все це має особливе значення для корекції відхилень у психомоторній сфері дітей з розумовою відсталістю.

**Повзання, лазіння** - спрямовані на розвиток і вдосконалення рухових навичок, зміцнення м'язів спини, черевного преса, хребта. Ці рухи, у свою



чергу, впливають на формування координованої взаємодії в рухах рук і ніг, на зміцнення внутрішніх органів і систем. Даний напрямок роботи є одним з найважливіших, оскільки здійснює вагомий корекційний вплив на фізичний і психічний розвиток дитини.

**Вправи для розвитку рівноваги** - створюють сприятливі умови для координованої роботи центральної нервової системи, а також всього нервово-м'язового апарату. У ході тренування постійно формуються і уточнюються різні форми зв'язків між нервовими центрами м'язових груп, і чим краща тренуваність людини, тим досконалішими стають ці зв'язки. Використовуючи активну рухову діяльність як форму тренування, ми можемо прискорити і вдосконалити процес розвитку координації рухів. Однак слід пам'ятати, це має бути не хаотичний набір рухів, а правильно і чітко організований педагогічний процес, в якому фізичні вправи виконуються з певними навантаженням і дозуванням відповідно до віку дитини.

**Корекційно-розвиваючі вправи** –розвивають гнучкість і рухливість в суглобах; активізують функціонування вестибулярного апарату. Фізичні вправи забезпечують активну діяльність внутрішніх органів і систем, укріплюють м'язову систему в цілому.

**Рухливі ігри** закріплюють сформовані вміння і навички, стимулюють рухливість, активність дітей, розвивають здатність до співпраці з дорослими і дітьми. Рухливі ігри створюють умови для формування у дітей умінь орієнтуватися в просторі, узгоджувати свої рухи з рухами інших дітей у грі. Діти вчаться знаходити своє місце в колоні, в колі, діяти за сигналом, швидко переміщатися по залу або на ігровому майданчику. Спільні дії дітей створюють умови для загальних радісних переживань, активної спільної діяльності.

У процесі рухливих ігор створюються умови для розвитку психічних процесів і особистісних якостей вихованців, у дітей формуються вміння адекватно діяти в колективі однолітків.

**2. Ритміко-гімнастичні вправи** складають основний зміст другого розділу, що сприяють виробленню необхідних музично-рухових навичок. Здатність слухового сприйняття музики і передачі її в русі дуже важливо виховувати у розумово відсталих дітей, їх слуховий досвід не достатньо багатий музичними враженнями і вимагає чуйного педагогічного впливу з боку дорослих.

Музика, як джерело краси, формує почуття прекрасного. Саме тому в ритмічному навчанні необхідно використовувати емоційно-яскраві, музично-рухові мініатюри: вправи, пісні, танці, ігри, здатні зацікавити і всебічно розвинути дитину через взаємозв'язок музики і руху. Для цього в програмі пропонуються твори різноманітні за характером: радісні і сумні, живі, бадьорі і спокійні.

Грунтуючись на великому педагогічному досвіді в роботі з дітьми, можна сказати, що найбільш трудомістким є процес розвитку дитячої рухової пам'яті, координації рухів, орієнтації у просторі. Враховуючи це, в програму включені деякі методичні прийоми, що дозволяють швидко навчити дитину правильно запам'ятовувати послідовність простих вправ.

В розділ ритміко-гімнастичних вправ входять завдання на вироблення координаційних рухів.

Основна мета цих вправ — навчити розумово відсталих дітей узгоджувати рухи рук з рухами ніг, тулуба, голови.

### ***3. Ритмічні вправи з дитячими музичними інструментами.***

Вправи з дитячими музичними інструментами корисні для розвитку відчуття ритму, слухової уваги, підвищують швидкість реакції, розвивають здібність диференціювання на слух, дають широкі можливості для активного, творчого розвитку учнів 5-10 класів.

Використовуються такі музичні інструменти – барабани, бубни, а також будь-які інші інструменти, що звучать, - брязкальця, дудки, дзвіночки, ложки, хлопавки, металофони, гра на яких сприяє розвитку координації, виробленню точності й ритмічності рухів рук.

В початковій школі діти ознайомлюються з кожним інструментом окремо і його можливостями, вчаться використовувати інструмент за призначенням. Потім вони вчаться спільно починати і закінчувати звучання, передавати динамічні відтінки, чергувати тривалості звучання і пауз, чергувати темп. Ці вправи багаторазово повторюються, їх складність поступово підвищується, навички поводження з інструментом і відчуття ритму поступово розвиваються.

Відповідно до ступеня оволодіння інструментами стає можливим їх комбіноване використання, створення ансамблів і оркестрів. Гра в оркестрі вимагає від дітей певних вмінь. Діти, граючи на одній групі інструментів, виконують просту мелодію, яка складається з 2-3-х звуків, що увесь час повторюються. Діти, які грають на іншій групі інструментів, виконують нескладний ритм.

Слід використовувати вправи, під час яких діти повторюють на інструменті ритмічний малюнок, відтворений учителем чи однокласниками, самі створюють ритмічні малюнки. Спільне прослуховування і передача ритму підвищує увагу учнів і почуття відповідальності перед товаришем за свою участь у спільному виконанні.

Вправи з дитячими музичними інструментами краще виконувати після ритміко-гімнастичних вправ, щоб дати можливість учням відпочити від фізичного навантаження.

У вправах з інструментами, що звучать, діти активно залучаються до мистецтва, вчаться виражати себе в ньому, брати участь у спільному виконанні творів.

***4. Ігри під музику*** - провідний вид діяльності, який забезпечує всебічний розвиток дитини є одним з дієвих засобів навчання і виховання. Тому повинні використовуватися і дидактичні ігри, сюжетно-рольові, рухливі, хороводні тощо. Найбільш важливі для дитини рольові ігри. В них дитина відтворює в доступній для себе формі відносини, які складаються у світі дорослих. Саме гра є тим механізмом, який переводить зовнішні вимоги соціокультурного середовища у власні потреби дитини.

Роль гри та іграшки в корекційному навчанні дітей з особливими потребами виключно вагома.

Під час проведення ігор під музику перед учителем стоїть завдання навчити учнів створювати музично-руховий образ. Причому вчитель повинен сказати назву, яка визначала б характер руху, наприклад: «зайчик» (підстрибування), «конячка» (прямий галоп), «кішечка» (м'який крок), «м'ячик» (підстрибування і біг) тощо. Пояснюючи завдання, вчитель не повинен підказувати дітям вид руху (треба говорити: будете рухатися, а не бігати, стрибати, крокувати), діти повинні самотійно виконувати вправи на відображення персонажів казок, віршів, пісень («птаха», «вовка», «зайчика» та

ін.) за допомогою пальцевих оформлень (пальчиковий метод) та вправ-етюдів образів цих персонажів у русі («Зайчики барабанять», «Вовк рухає вухами»), використовувати музично-рухові навички для розвитку ігрового сюжету, створення музично-пластичного образу персонажів казок, пісень, передавати музичний образ рухами українського танцювального фольклору. Кожен раз проводити повторення і закріплення раніше пройдених ігор: «Маленькі витівники», «Совушка», «Що пропало», «Стрибунці-горобчики».

### **5. Танцювальні вправи, народні танці.**

Навчання розумово відсталих дітей танцю передуює робота, спрямована на прищеплювання навичок чіткого та виразного виконання окремих рухів і елементів танцю. До кожної вправи підбирається така мелодія, в якій відображено особливості руху. Наприклад, освоєння хорового кроку пов'язано зі спокійною мелодією, а тупаючого — з пустотливим танцювальним. Відчуті образ допомагають вправи з предметами. Ходьба з прапорцями в руці змушує ходити бадьоріше, ширше. Яскрава хустинка допомагає танцювати весело і вільно, плавно і легко.

Завдання цього розділу повинні носити не тільки розвиваючий, але й пізнавальний характер. Розучуючи танці, учні знайомляться з їх назвами (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а також з основними рухами цих танців (притопи, галоп, крок польки, мінливий крок, присядка тощо).

Виконання танців різних народів залучає дітей до народної культури, вмінню знаходити в рухах характерні особливості танців різних національностей.

Найбільш доступними для дітей є природні рухи, до яких відносяться і так звані основні: ходьба, біг, стрибки, підскок. Дуже важливо навчати дитину спочатку невимушено, вільно, красиво, виразно рухатися під музику, виконуючи музично-ритмічні завдання на основі природних рухів, і вже потім виконувати найпростіші танцювальні елементи і нескладні танці.

Для опанування дітьми основ метроритму (у розмірах  $2/4$  і  $3/4$ ) використовуються образні поняття «земля», «поле», «небо». Включаються вправи на вивчення простих тривалостей: чверть, восьма, половинна. Для підвищення інтересу дітей до цих завдань рекомендується використовувати такі атрибути: палички, кубики, бубни, стрічки, дзвіночки тощо.

У кожному розділі в систематизованому вигляді викладено вправи і визначено їх обсяг, а також зазначено знання і вміння, якими повинні оволодіти учні, займаючись музично-ритмічною діяльністю.

Ритміка в поєднанні з музикою (базовою основою є класичні зразки музичних творів), стає саме тим необхідним елементом, який зможе допомогти повноцінному розвитку дітей.

Програма «Ритміка» розрахована на 33 години на рік – 1 година на тиждень.

## 5-Й КЛАС

### **Вправи на орієнтування у просторі.**

*Загальнорозвиваючі та коригуючі вправи:*

*Дихальні вправи.* Дихання в положенні лежачи. Грудне і черевне дихання.

Основні положення та рухи. Повторення і закріплення основних рухів, даних у попередніх класах, ускладнюючи їх узгодженням з рухом рук з різних вихідних положень. Виконання в різному темпі

*Вправи для зміцнення постави.* Стоячи біля вертикальної площини у положенні правильної постави, присідання на носках з прямою спиною. Ходьба з правильною поставою з вантажем на голові.

*Ритмічні вправи.* Виконання найпростіших рухів в ритмі зі словами. Сприйняття зміни темпу, музики.

*Прикладні вправи.*

Шикування, перешикування.

Розмикання на витягнуті руки в сторони. Поворот кругом з показом напрямку вчителем. Виконання команд: «Шикуйсь!», «Струнко!», «Вільно!».

*Ходьба і біг.* Ходьба в різному темпі (швидко, повільно). Ходьба і біг у повільному темпі із збереженням інтервалу. Біг на швидкість з високого старту на 30 метрів за командою вчителя.

*Стрибки.* Стрибки в глибину. Стрибки в довжину з 2-3 кроків. Стрибок у висоту «зігнувши ноги» з 2-3 кроків. Стрибок у довжину поштовхом однієї ноги з приземленням на 2 через «рів».

*Кочення, кидання, ловіння.* Кидати та ловити предмет (іграшку), передача предметів, перенесення вантажу. Виконання основних рухів з правильним утримуванням малого м'яча, перекладання його з рук у руки. Кидати м'яч догори та ловити його після відскоку. Кидати великий м'яч один одному із-за голови. Удари м'яча об підлогу правою та лівою рукою. Кидати малий м'яч у вертикальну ціль. Кидати малий м'яч на дальність. Підкидання і ловіння палиці в горизонтальному положенні. Почергові перехоплення вертикальної палиці. Перенесення гімнастичної лавки (2 людини), спортивного мата (4 людини), спортивного коня - (до 6 осіб). Перенесення різних предметів різними способами: на руках, волоком, катанням, штовханням тощо.

*Лазіння, підлізання, перелізання.* Лазіння по гімнастичній лавці вгору, вниз, убік раніше вивченими способами. Підлізання під перешкоду з предметом. Перелізання через перешкоду висотою до 1 метра. Вис на рейці гімнастичної стінки на руках до 1 - 2 сек.

*Рівновага.* Ходьба по гімнастичній лаві з переступанням через предмет висотою 10-15 см. Розходження удвох на гімнастичній лавці. Ходьба по гімнастичній лаві з опусканням на одне коліно.

*Музично-ритмічні вправи.* Вчити дітей узгоджувати з музикою наступні рухи: ходити легко, ритмічно, передавати ігрові образи різного характеру. Виконувати нескладні танці, самостійно використовуючи елементи знайомих рухів, виразно передавати характерні елементи музично-ігрових образів. В танцювальних рухах робити крок всією ступнею на місці і при кружлянні, приставний крок з присіданням, піднімати і опускати руки, вперед і вбік, рухатися в парах, відходити спиною від своєї пари. Вчити дітей ритмічно рухатися відповідно до різнохарактерної музики, динаміки (голосніше, помірно, тихо, голосніше, тихіше); переходити від помірного до швидкого або

повільного темпу, відзначати найпростіший ритмічний малюнок в хлопках, змінювати рух у відповідності до музичних фраз. Вміти виконувати рухи різного характеру з предметами і без них: пружинити на ногах, будувати самотійно рівне коло, дотримуючись відстані між парами, звужувати і розширювати коло, розходитися з пар в різні сторони.

### **Ритміко-гімнастичні вправи.**

*Загальнорозвиваючі вправи.* Нахили, випрямлення і повороти голови, кругові рухи плечима («паровозики»). Рухи рук у різних напрямках без предметів і з предметами (прапорці, брязкальця, стрічки). Нахили і повороти тулуба вправо, вліво (класти та піднімати предмети перед собою і збоку). Присідання з опорою і без опори, з предметами (обруч, палиця, прапорці, м'яч). Згинання і розгинання ноги в підйомі, відведення стопи назовні і приведення її всередину, кругові рухи стопою, виставляння ноги на носок вперед, вставання на носочки. Вправи на вироблення постави.

Вправи на координацію рухів. Перехресне піднімання та опускання рук (права рука вгору, ліва вниз). Одночасні рухи правої руки вгору, лівої в сторону; правої руки — вперед- вліво — вгору. Виставлення лівої ноги вперед, правої руки перед собою; правої ноги — у бік, лівої руки — в сторону і т. Д. Вивчення позицій рук: зміна позицій рук окремо кожної і обома одночасно; проводити рух руки головою, поглядом.

Відстукування, прохлопування, протопування простих ритмічних малюнків.

Вправа на розслаблення м'язів. Піднявши руки і злегка нахилившись вперед, за сигналом учителя або акценту в музиці опустити руки вниз; швидким, безперервним рухом передпліччя вільно потрясти кистями (імітація обтрушування води з пальців); піднявши плечі якомога вище, дати їм вільно опуститися в положення. Вільний круговий рух рук. Перенесення ваги тіла з п'яток на носки і назад, з однієї ноги на іншу (маятник).

### **Ритмічні вправи з дитячими музичними інструментами.**

В дітей цього віку вже багатий музичний досвід гри на різних інструментах. Діти достатньо відчують ритмічну пульсацію твору, сильні та слабкі долі, розрізняють розміри в яких звучить твір. На данному етапі з дітьми необхідно:

- розвивати слухове сприйняття, вміння слухати музику.
- розвивати первинні співочі вміння та прояви ритмічності в елементарних рухах під музику.
- вчити уважно слухати веселі, бадьорі і спокійні мелодії; підспівувати, звуконаслідувати повторення в кінці пісень.
- вчити дітей виконувати прості танцювальні рухи під спів дорослого і під музику (притопувати ногою, переступати з ноги на ногу, плескати в долоні, помахувати однією рукою)
- вчити розрізняти високі та низькі звуки, голосне та тихе звучання.

Закріплювати основи музичної грамоти (вводити поняття «мелодія» та «аккомпанімент», «тутті», «соло», «унісон», особливості гри на інструментах, продовжувати розвивати відчуття метро-ритму, види слуху (мелодичний, ритмічний, гармонічний, ладовий, звуко – висотний), разом з дітьми створювати та використовувати підручні засоби як музичний інструментарій (маракаси з фісташок, скляний посуд, ключі), навчати дітей опановувати засоби

музичної виразності (темп, ритм, регістр, артикуляція, динаміка), визначати характер твору.

Спонукаючи до свідомого слухання музики, музичних інструментів, які використовуються під час занять, розширювати обсяг естетичних емоцій виконавця, вільно розрізняти на слух музичні інструменти (ложки, ксилофон, металофон, трищітка, дзвіночки, фортепіано, барабан, кастаньєти).

Створювати музичні привітання, коротенькі мелодії певного змісту, характеру, ритмічні імпровізації на різних інструментах, вчитися працювати в колективі, прислухатися до інших дітей, їх виконання (при грі на інструментах).

**Репертуар з гри на дитячих музичних інструментах:** «Пасакалія» Г. Гендель, «Дід Мороз» Р. Шуман, «Ранок», «Танок Анітри», «В печері гіоського короля» з оркестрової сюїти Е. Гріга «Пер Гюнт», «Сміливий вершник» Р. Шуман (гра на ложках, клацання язиком, пальцями), «Місячне сяйво» К. Дебюссі, «Полька – Янка» біл. нар. мелодія, «Турецьке рондо» В. Моцарт, «Вальс» А. Абелян, «Вальс» Ф. Шопен (на вибір), «Шарманка» Д. Шостакович, «Хлопець з гармонікою» Г. Свірідов, «Музична табакерка» А. Лядов (гра на скляному та металевому посуді), «Котику сіренький» укр. нар. пісня, «Сонько – дрімко» укр. нар. пісня в обр. А. Мігай, «Господарочка» О. Журлива (шумові інструменти, імітація звуків), «Син старого дуба» Г. Чічінадзе (шумові інструменти, імітація звуків).

Виконання нескладних ритмічних малюнків на бубні та барабані двома паличками одночасно і по черзі в різних варіаціях.

### **Ігри під музику.**

Виконання ритмічних рухів у відповідності до різноманітних характеру музики, динаміки (голосно, тихо), регістрів (високий, низький). Зміна напрямку та виду ходьби, бігу, підскоків, танцювальних рухів у відповідності до змін в музиці (легкий танцювальний біг змінюється стрімким, спортивним; легкі, грайливі підстрибування — важкими, комічними тощо). Виконання імітаційних вправ та ігор, побудованих на конкретних наслідувальних образах добре знайомих дітям (звички звірів, птахів, рух транспорту, діяльність людини), у відповідності до емоційних і динамічних характеристик музики. Передача притопами, ударами та іншими рухами різких акцентів у музиці.

**Мовленнєві ігри.** «Полювання» А. Костецький (оплески, тупання, стукотіння), «Сорока – білобока» Н. Забіла (рухи тілом), «Бруднуля» Г. Бойко (рухи тілом, мімічний етюд).

**Рухливі та музичні ігри.** «Галя по садочку ходила» (хороводна гра) музика та слова народні, «Про жабку і комара» (музично-рухлива гра) муз. А. Філіпенка, сл. невідомого автора, «Ми на луг ходили» (музично-рухлива гра) муз. А. Філіпенка, сл. Т. Волгіної, «Ми кривого танцю йдемо» укр. нар. пісня, «Що на нашій вулиці» укр. нар. пісня.

### **Рухливі ігри та ігрові вправи.**

*Ігри з ходьбою та бігом:* «Знайди собі пару»; «У ведмедя у бору»; «Мак»; «Кольорові автомобілі»; «Про Катрусю і цапка»; «Пташки і кіт»; «Іменний пиріг»; «Пастух і стадо»; «Качечка»; «Прапорці»; «Метелики»; «Нумо в коло!».

*Ігри з повзанням і лазінням:* «Не дзвони»; «Діти і вовк»; «Переліт птахів»; «Кошенята і цуценята»; «Кролики».

*Ігри з киданням та ловінням предметів:* «Лови, кидай, падати не давай!»; «М'яч через сітку (мотузок)»; «Збий булаву»; «Школа м'яча»; «Кеглі».

*Ігри зі стрибками:* «Зайці і вовк»; «Лисиця у курнику»; «Заєнька сірий умивається»; «Жабки і журавлі»; «Горобчики»; «Не замочи ніг»; «Подзвони в брязкальця»; «Дідусь і зайченята».

*Ігри на орієнтування у просторі:* «Знайди, де заховано»; «Знайди і промовчи»; «Хто вийшов?»; «Відгадай по голосу»; «У лісочку на горбочку». «Заборонений рух», «Впізнай на дотик», «Бджілки», «Лови, кидай, впасти не давай», «Побудова в коло», «Кидки м'яча один одному», «Хто швидше», «Ми веселі хлопці».

### **Танцювальні вправи, народні танці.**

Танцювальні вправи. Знайомство з танцювальними рухами. Бадьорий, спокійний, мандрівний крок. Легкий біг, на полупальцях. Підстрибування на двох ногах. Прямий галоп. Махові рухи рук. Елементи російського танцю: простий хороводний крок, крок на всій ступні, взявшись убоки двома руками (для дівчаток — рух з хустинкою); притопи однією ногою і по черзі, виставляння ноги з носка на п'ятку. Рух парами: біг, ходьба, кружляння на місці. Хороводи в колі, танці з притопами, кружлянням, ударами. Вчити дітей танців, які складаються з цих елементів.

**Орієнтовний репертуар:** «Ранок», «Танок Анітри», «В печері гірського короля», «Пісня Сольвейг» з оркестрової сюїти Е. Гріга «Пер Гюнт», «Сміливий вершник» Р. Шуман, «Місячне сяйво» К. Дебюссі, «Серенада», «Аве Марія» Ф. Шуберт (голос, фортепіано), «Народний танець» М. Скорик, «Веснянка» В. Уманець, «Гопак» укр. нар. танець, «Козачок» В. Кирейка, «Полька – Янка» біл. нар. мелодія, «Турецьке рондо» В. Моцарт, «Менует» Й. Бах, «Менует» Л. Боккеріні, «Неаполітанська пісенька» П. Чайковський, «Вальс» С. Майкапар, «Маленький вальс» Н. Леві, «Вальс» Ф. Шопен (на вибір 2 твори), музичні твори з фортепіанної сюїти «Картинки з виставки» (на вибір) М. Мусоргський, «Колискова» зі збірки «Дитячі пісні» А. Лядов, «Ой ходить сон» укр. нар. пісня в обр. Л. Ревуцького, «Котику сіренький» укр. нар. пісня, «Сонько – дрімко» укр. нар. пісня в обр. А. Мігай, «Колискова» Й. Брамс, «Ой, на горі». Стукалка. Українська народна мелодія. Танець з султанчиками. Танець з притопами. Гопак. «До нас гості прийшли», муз. А. Александрова, сл. М. Івенсена; «Новорічний хоровод», муз. Р. Струве, сл. Н. Соловйової; «Хоровод дружби», амер. нар. мелодія обр. Р. Френкель-Борисової.

Виховувати активність у сприйнятті музики. Вчити дітей розрізняти знайомі танці та їх мелодії за ритмічним малюнком. Вміти розрізняти мелодії і супровід пісні. Вчити розрізняти види хорів (дитячий, жіночий, чоловічий). Знайомити з масовими піснями В. Дунаєвського, Д. Кабалевського та ін.

З метою емоційного сприйняття знайомити з творами П. Чайковського, В. Моцарта та ін.

**Музичні твори для слухання.** «Море», «Білка» - муз. Н. Римського-Корсакова, «Веселий селянин» - муз. Р. Шумана, «Пісня жайворонка», «Камаринская» - муз. П. Чайковського, «Вальс», «Пташиний будинок» - муз. Д. Кабалевського. «Відлітаємо на лузі» - муз. Ст. Вітліна, сл. П. Коганової, «Колискова» - муз. В. Моцарта, «Музична табакерка» - муз. Л. Лядова, «Спортивний марш» - муз. Н. Дунаєвського, сл. С. Лебедева-Кумача.

**Ритмічні вправи та ігри під музику.** «Святковий танок» - муз. М. Красьова, «Дружні трійки» - муз. Г. Штрауса, «Парний танок» - карельська народна мелодія, «Хоровод-веснянка» - українська народна мелодія, «Хто

швидше?» - муз. Л. Шварца, «Дізнайся по голосу» - муз. Ст Ребікова, «Куточки» - муз. Т. Попатенко.

### **Основні вимоги до вмінь учнів**

#### *Особисті результати.*

Сформованість самооцінки, включаючи усвідомлення своїх можливостей, здатності адекватно судити про причини свого успіху/неуспіху; вміння бачити свої достоїнства і недоліки, поважати себе і вірити в успіх, проявити себе в період навчання, як яскраву індивідуальність, створити неповторний сценічний образ. Розкриваючись сценічно, володіючи природним артистизмом, дитина може мобільно керувати своїми емоціями, перетворювати, що сприяє розвитку душі, духовної сутності людини.

#### *Метапредметні результати:*

- **регулятивні:**
  - проявляти пізнавальну ініціативу у навчальному співробітництві;
  - втілення музичних образів при вивченні і виконанні танцювальних рухів;
- **пізнавальні:**
  - правильно і швидко знаходити потрібний темп ходьби, бігу у відповідності з характером музики;
  - розраховуватися на перший, другий, третій для подальшого побудови в три колони, шереги;
  - дотримуватися правильної дистанції в колоні по три і концентричних колах;
  - самостійно виконувати необхідні зміни напрямку і темпу рухів, керуючись музикою;
  - передавати в ігрових і танцювальних рухах різні нюанси музики: пісенність, граціозність, енергійність, ніжність, грайливість тощо;
  - розрізняти основні характерні рухи деяких танців;
  - повторювати будь-який ритм, заданий вчителем;
  - задавати самим ритм однокласникам і перевіряти правильність його виконання (ударами або притопами).
- **комунікативні:**
  - враховувати різні думки і інтереси і обґрунтовувати власну позицію;
  - враховувати різні думки і прагнути до координації різних позицій;
  - участь в музично-концертному житті класу, школи, міста тощо.



## 6-Й КЛАС

### **Вправи на орієнтування у просторі.**

*Загальнорозвиваючі та коригуючі вправи:*

*Дихальні вправи.*

Дихання в положенні лежачи. Грудне і черевне дихання. Основні положення та рухи. Повторення і закріплення основних рухів, даних у попередніх, ускладнюючи їх узгодженням з рухом рук з різних вихідних положень. Виконання в різному темпі.

*Вправи на поставу.* Стоячи біля вертикальної площини у положенні правильної постави, присідання на носках з прямою спиною. Ходьба з правильною поставою з вантажем на голові.

*Ритмічні вправи.* Виконання найпростіших рухів в ритмі зі словами. Сприйняття зміни темпу, музики.

*Прикладні вправи.*

Шикування, перешикування. Розмикання на витягнуті руки. Поворот кругом з показом напрямку вчителем. Виконання команд: «Шикуйсь!», «Струнко!», «Вільно!».

*Ходьба та біг.* Ходьба в різному темпі (швидко, повільно). Ходьба і біг у повільному темпі із збереженням інтервалу. Біг на швидкість з високого старту на 30 метрів по команді вчителя.

*Стрибки.* Стрибки в глибину. Стрибки в довжину з 2-3 кроків. Стрибок у висоту «зігнувши ноги» з 2-3 кроків. Стрибок у довжину поштовхом однієї ноги з приземленням на 2 через «рів».

*Кочення, кидання, ловіння.* Кидки, ловля, передача предметів, перенесення вантажу. Виконання основних рухів з правильним утримуванням малого м'яча, перекидання його з рук у руки. Підкидання м'яча догори і ловити його після відскоку. Кидки великого м'яча один одному із-за голови. Удари м'яча об підлогу правою та лівою рукою. Кидки малого м'яча у вертикальну ціль. Кидки малого м'яча на дальність. Підкидання і ловля палиці в горизонтальному положенні. Почергові перехоплення вертикальної палиці. Перенесення гімнастичної лавки – 2 людини, мата - 4 людини, коня - 6 осіб – на руках. Перенесення різних предметів різними способами: на руках, волоком, катанням, штовханням.

*Лазіння, підлізання, перелізання.* Лазіння по гімнастичній лавці вгору, вниз, у бік раніше вивченими способами. Підлізання під перешкоду з предметом. Перелезання через перешкоду висотою до 1 метра. Вис на рейці гімнастичної стінки на руках до 1 – 2 сек.

*Рівновага.* Ходьба по гімнастичній лаві з переступанням через предмет висотою 10-15 см Розходження удвох на гімнастичній лавці. Ходьба по гімнастичній лаві з опусканням на одне коліно.

*Музично-ритмічні вправи.* Вчити дітей узгоджувати з музикою наступні рухи: ходити легко, ритмічно, передавати ігрові образи різного характеру. Виконувати нескладні танці, самостійно використовуючи елементи знайомих рухів, виразно передавати характерні елементи музично – ігрових образів. В танцювальних рухах робити крок всією ступнею на місці і при кружляння, приставний крок з присіданням, піднімати і опускати руки, вперед і в бік, рухатися в парах, відходити спиною від своєї пари. Вчити дітей ритмічно

рухатися відповідно з різним характером музики, динамікою (голосніше, помірно, тихо, голосніше, тихіше); переходити від помірного до швидкого або повільного темпу, відзначати найпростіший ритмічний малюнок в хлопках, змінювати рух у відповідності з музичними фразами. Вміти виконувати рухи різного характеру з предметами і без них: пружинити на ногах, будувати самостійно рівне коло, дотримуючись відстань між парами, звужувати і розширювати коло, розходитися з пар в різні сторони.

### **Ритміко-гімнастичні вправи.**

*Загальнорозвиваючі вправи.* Нахили, випрямлення і повороти голови, кругові рухи плечима («паровозики»). Рухи рук у різних напрямках без предметів і з предметами (прапорці, брязкальця, стрічки). Нахили і повороти тулуба вправо, вліво (класти та піднімати предмети перед собою і збоку). Присідання з опорою і без опори, з предметами (обруч, палиця, прапорці, м'яч). Згинання і розгинання ноги в підйомі, відведення стопи назовні і приведення її всередину, кругові рухи стопою, виставляння ноги на носок вперед, вставання на носочки. Вправи на вироблення постави. Вправи на координацію рухів. Перехресне піднімання та опускання рук (права рука вгору, ліва вниз). Одночасні рухи правої руки вгору, лівої в сторону; правої руки — уперед, ліворуч — догори. Виставлення лівої ноги вперед, правою руки перед собою; правої ноги — у бік, лівої руки — в сторону тощо. Вивчення позицій рук: зміна позицій рук окремо кожної і обома одночасно; проводити рух руки головою, поглядом.

Відстукування, прохлопування, протопування простих ритмічних малюнків.

Вправа на розслаблення м'язів. Піднявши руки і злегка нахилившись вперед, за сигналом учителя або акценту в музиці опустити руки вниз; швидким, безперервним рухом передпліччя вільно потрясти кистями (імітація обтрушування води з пальців); піднявши плечі якомога вище, дати їм вільно опуститися в положення. Вільний круговий рух рук. Перенесення ваги тіла з п'яток на носки і назад, з однієї ноги на іншу (маятник).

### **Ритмічні вправи з дитячими музичними інструментами.**

В дітей цього віку вже багатий музичний досвід гри на різних інструментах. Діти достатньо відчують ритмічну пульсацію твору, сильні та слабкі долі, розрізняють розміри в яких звучить твір. На даному етапі з дітьми необхідно:

- розвивати слухове сприйняття, вміння слухати музику.
- розвивати первинні співочі вміння та прояви ритмічності в елементарних рухах під музику.
- вчити уважно слухати веселі, бадьорі і спокійні мелодії; підспівувати повторюються в кінці пісень звуконаслідування.
- вчити дітей виконувати прості танцювальні рухи під спів дорослого і під музику (притопувати ногою, переступати з ноги на ногу, прибивати в долоні, помахувати однією рукою;
- вчити розрізняти високий і низький звуки, голосне і тихе звучання.

Закріплювати основи музичної грамоти (вводити поняття «мелодія» та «аккомпанімент», «тутті», «соло», «унісон», особливості гри на інструментах, продовжувати розвивати відчуття метро-ритму, види слуху (мелодійний, ритмічний, гармонічний, ладовий, звуко-висотний), разом з дітьми створювати та використовувати підручні засоби як музичний інструментарій (з фісташок,

горіхів, скляний посуд, ключі тощо), навчати дітей опановувати засобами музичної виразності (темп, ритм, регістр, артикуляція, динаміка), визначати характер твору.

Викликати інтерес до слухання музики, музикальних інструментів, які використовуються під час занять, розширювати обсяг естетичних емоцій виконавця, вільно розрізняти на слух музичні інструменти (ложки, ксилофон, металофон, трищітка, дзвіночки, фортепіано, барабан, кастаньети). Створювати музичні привітання, коротенькі мелодії певного змісту, характеру, ритмічні імпровізації на різних інструментах, вчитися працювати в колективі, прислухатися до інших дітей, їх виконання (під час гри на інструментах).

**Репертуар для гри на дитячих музичних інструментах:** «Пасакалія» Г. Гендель, «Дід Мороз» Р. Шуман, «Ранок», «Танок Анітри», «В печері гірського короля» з оркестрової сюїти Е. Гріга «Пер Гюнт», «Сміливий вершник» Р. Шуман (гра на ложках, клацання язиком, пальцями), («Місячне сяйво» К. Дебюссі, «Полька – Янка» біл. нар. мелодія, «Турецьке рондо» В. Моцарт, «Вальс» А. Абелян, «Вальс» Ф. Шопен (на вибір)), «Шарманка» Д. Шостакович, «Хлопець з гармонікою» Г. Свірідов, «Музична табакерка» А. Лядов (гра на скляному та металевому посуді), «Котику сіренький» укр. нар. пісня, «Сонько – дрімко» укр. нар. пісня в обр. А. Мігай, «Господарочка» О. урлива (шумові інструменти, імітація звуків), «Син старого дуба» Г. Чічінадзе (шумові інструменти, імітація звуків).

Виконання нескладних ритмічних малюнків на бубоні та барабані двома паличками одночасно і по черзі в різних варіаціях.

### **Ігри під музику.**

Виконання ритмічних рухів у відповідності з різним характером музики, динаміки (голосно, тихо), регістрами (високий, низький). Зміна напрямку і форми ходьби, бігу, поскоков, танцювальних рухів у відповідності з змінами в музиці (легкий, танцювальний біг змінюється стрімким, спортивним; легкий, грайливий підстрибування — важким, комічним тощо). Виконання імітаційних вправ та ігор, побудованих на конкретних наслідувальних образах, добре знайомих дітям (повадки звірів, птахів, рух транспорту, діяльність людини), у відповідності з певним емоційним і динамічним характером музики. Передача притопами, ударами та іншими рухами різких акцентів у музиці.

**Мовленнєві ігри.** «Полювання» А. Костецький (оплески, тупання, стукотіння), «Сорока – білобока» Н. Забіла (рухи тілом), «Бруднуля» Г. Бойко (рухи тілом, мімічний етюд).

**Рухливі та музичні ігри.** «Галя по садочку ходила» (хороводна гра) музика та слова народні, «Про жабку і комара» (музично-рухлива гра) муз. А. Філіпенка, сл. невідомого автора, «Ми на луг ходили» (музично-рухлива гра) муз. А. Філіпенка, сл. Т. Волгіної, «Ми кривого танцю йдемо» укр. нар. пісня, «Що на нашій вулиці» укр. нар. пісня.

### **Рухливі ігри та ігрові вправи.**

**Ігри з ходьбою та бігом:** «Знайди собі пару»; «У ведмедя у бору»; «Мак»; «Кольорові автомобілі»; «Про Катруся і цапка»; «Пташки і кіт»; «Іменний пиріг»; «Пастух і стадо»; «Качечка»; «Прапорці»; «Метелики»; «Нумо в коло!».

**Ігри з повзанням і лазінням:** «Не дзвони»; «Діти і вовк»; «Переліт птахів»; «Кошенята і цуценята»; «Кролики».

**Ігри з киданням та ловінням предметів:** «Лови, кидай, падати не давай!»; «М'яч через сітку (мотузок)»; «Збий булаву»; «Школа м'яча»; «Кеглі».

*Ігри зі стрибками:* «Зайці і вовк»; «Лисиця у курнику»; «Заєнька сірий умивається»; «Жабки і журавлі»; «Горобчики»; «Не замочи ніг»; «Подзвони в брязкальця»; «Дідусь і зайченята».

*Ігри на орієнтування в просторі:* «Знайди, де заховано»; «Знайди і промовчи»; «Хто вийшов?»; «Відгадай за голосом»; «У лісочку на горбочку». «Заборонений рух», «Впізнай на дотик», «Бджілки», «Лови, кидай, впасти не давай», «Побудова в коло», «Кидки м'яча один одному», «Хто швидше», «Ми веселі хлопці».

### **Танцювальні вправи, народні танці.**

Танцювальні вправи. Знайомство з танцювальними рухами. Бадьорий, спокійний, мандрівний крок. Легкий біг, біг навшпиньки. Підстрибування на двох ногах. Прямий галоп. Махові рухи рук. Елементи російського танцю: простий хороводний крок, крок усією ступнею, взявшись у боки двома руками (для дівчаток — рух з хустинкою); притопування однією ногою і по черзі, виставляння ноги з носка на п'ятку. Рухи парами: біг, ходьба, кружляння на місці. Хороводи в колі, танці з притопами, кружлянням, ударами. Вчити дітей танців, які складаються з цих елементів.

**Орієнтовний репертуар:** «Ранок», «Танок Анітри», «В печері гірського короля», «Пісня Сольвейг» з оркестрової сюїти Е. Гріга «Пер Гюнт», «Сміливий вершник» Р. Шуман, «Місячне сяйво» К. Дебюссі, «Серенада», «Аве Марія» Ф. Шуберт (голос, фортепіано), «Народний танок» М. Скорик, «Веснянка» В. Уманець, «Гопак» укр. нар. танець, «Козачок» В. Кирейка, «Полька – Янка» біл. нар. мелодія, «Турецьке рондо» В. Моцарт, «Менует» Й. Бах, «Менует» Л. Боккеріні, «Неаполітанська пісенька» П. Чайковський, «Вальс» С. Майкапар, «Маленький вальс» Н. Леві, «Вальс» Ф. Шопен (на вибір 2 твори), музичні твори з фортепіанної сюїти «Картинки з виставки» (на вибір) М. Мусоргський, «Колискова» зі збірки «Дитячі пісні» А. Лядов, «Ой ходить сон» укр. нар. пісня в обр. Л. Ревуцького, «Котику сіренький» укр. нар. пісня, «Сонько – дрімко» укр.нар. пісня в обр. А. Мігай, «Колискова» Й. Брамс; «Ой, на горі». Стукалка. Українська народна мелодія.

Танець з притопами. Гопак. Українська народна мелодія. «До нас гості прийшли», муз. А. Александрова, сл. М. Івенсена; «Новорічний хоровод», муз. Р. Струве, сл. Н. Соловйової; «Хоровод дружби», амер.нар.мелодія обр. Р. Френкель-Борисової.

Виховувати активність у сприйнятті музики. Вчити дітей розрізняти знайомі танці та їх мелодії, за ритмічним малюнком. Вміти розрізняти мелодії і супровід пісні. Вчити розрізняти види хорів (дитячий, жіночий, чоловічий). Знайомити з масовими піснями В. Дунаєвського, Д. Кабалевського. З метою емоційного сприйняття знайомити з творами Чайковського П., Ст. Моцарта та ін.

*Музичні твори для слухання.* «Море», «Білка» - муз. Н. Римського-Корсакова, «Веселий селянин» - муз. Р. Шумана, «Пісня жайворонка», «Камаринская» - муз. П. Чайковського, «Вальс», «Пташиний будинок» - муз. Д. Кабалевського. «Відлітаємо на лузі» - муз. С. Вітліна, сл. П. Когановой, «Колискова» - муз. В. Моцарта, «Музична табакерка» - муз. Л. Лядова, «Спортивний марш» - муз. М. Дунаєвського, сл. С. Лебедева-Кумача.

*Ритмічні вправи та ігри під музику.* «Святковий танок» - муз. М. Кресева, «Дружні трійки» - муз. Г. Штрауса. «Парний танок» - карельська народна мелодія, «Хоровод – веснянка» - українська народна мелодія, «Хто швидше?» -

муз. Л. Шварца, «Дізнайся по голосу» - муз. С. Ребікова, «Куточки» - муз. Т. Попатенко, «Хто швидше візьме іграшку?» - латвійський народний танок.

### **Основні вимоги до вмінь учнів:**

#### *Особисті результати.*

Сформованість внутрішньої позиції учня, яка знаходить відображення в емоційно-позитивному ставленні учня до освітнього закладу через інтерес до ритміко-танцювальним, гімнастичним вправам. Наявність емоційноцінного відношення до мистецтва, фізичним вправам. Розвиток естетичного смаку, культури поведінки, спілкування, художньо-творчої та танцювальної здібності.

#### *Метапредметні результати:*

##### **• регулятивні:**

- здатність учня розуміти і приймати навчальну мету і завдання;
- у співпраці з учителем ставити нові навчальні завдання;
- накопичення уявлень про ритми, синхронність руху.
- спостереження за різноманітними явищами життя і мистецтва в навчальній і позаурочній діяльності;

##### **• пізнавальні:**

- навик уміння вчитися: рішення творчих завдань, пошук, аналіз і інтерпретація інформації з допомогою вчителя.

#### *Учні повинні вміти:*

- готуватися до занять, шикуватися в колону по одному, знаходити своє місце в строю і входити в зал організовано;
  - під музику, вітати вчителя, займати вихідне положення (стояти прямо, не схиляти голову, без зайвої напруги в колінах і плечах, не сутулитися), рівнятися в шерензі, в колоні;
  - ходити вільним природним кроком, рухатися по залу в різних напрямках, не заважаючи один одному;
  - ходити і бігати по колу із збереженням правильних дистанцій, не звужуючи коло і не сходячи з його лінії;
  - ритмічно виконувати нескладні рухи руками і ногами;
  - співвідносити темп рухів з темпом музичного твору;
  - виконувати ігрові і танцювальні рухи
  - виконувати завдання після показу і за словесною інструкцією вчителя;
  - починати та закінчувати рухи відповідно зі звучанням музики;
- ##### **• комунікативні:**
- вміння координувати свої зусилля з зусиллями інших;
  - задавати запитання, працювати в парах, колективі, не створюючи проблемних ситуацій.

## 7-Й КЛАС

### **Вправи на орієнтування у просторі.**

*Загальнорозвиваючі та корегуючі вправи.*

*Дихальні вправи.* Дихання в положенні лежачі. Грудне і черевне дихання. Основні положення та руху. Повторення і закріплення основних рухів, даних у попередніх класах, ускладнюючи їх узгодженням з рухом рук з різних вихідних положень. Виконання в різному темпі.

*Вправи на поставу.* Стоячи біля вертикальної площини у положенні правильної постави, присідання на носках з прямою спиною. Ходьба з правильною поставою з вантажем на голові.

*Ритмічні вправи.* Виконання найпростіших рухів в ритмі зі словами. Сприйняття зміни темпу, музики.

*Прикладні вправи.*

Шикування, перешикування. Розмикання на витягнуті руки. Поворот кругом з показом напрямку вчителем. Виконання команд: «Шикуйсь!», «Струнко!», «Вільно!».

*Ходьба і біг.* Ходьба в різному темпі (швидко, повільно). Ходьба і біг у повільному темпі із збереженням інтервалу. Біг на швидкість з високого старту на 30 метрів по команді вчителя.

*Стрибки.* Стрибки в глибину. Стрибки в довжину з 2-3 кроків. Стрибок у висоту «зігнувши ноги» з 2-3 кроків. Стрибок у довжину поштовхом однієї ноги з приземленням на 2 через «рів».

*Кидки, ловля, передача предметів, перенесення вантажу.* Виконання основних рухів з правильним є утримуванням малого м'яча, перекладання його з рук у руки. Кидки м'яча вгору і ловити його після відскоку. Кидки великого м'яча один одному із-за голови. Удари м'яких м'яча об підлогу правою та лівою рукою. Кидки малого м'яча у вертикальну ціль. Кидки малого м'яча на дальність. Підкидання і ловля палиці в горизонтальному положенні. Почергові перехоплення вертикальної палиці. Переноска гімнастичної лавки – 2 людини, мата - 4 людини, коня - 6 осіб – на руках. Переноска різних предметів різними способами: на руках, волоком, катанням, штовханням.

*Лазіння, підлізання, перелізання.* Лазіння по гімнастичній лавці вгору, вниз, у бік раніше вивченими способами. Підлізання під перешкоду з предметом. Перелізання через перешкоду висотою до 1 метра. Вис на рейці гімнастичної стінки на руках до 1 – 2 сек.

*Рівновага.* Ходьба по гімнастичній лаві з переступанням через предмет висотою 10-15 см Розходження удвох на гімнастичній лавці. Ходьба по гімнастичній лаві з опусканням на одне коліно.

*Музично-ритмічні вправи.*

- Вчити узгоджувати з музикою наступні рухи: швидко бігати, з високим підйомом ніг, передавати ігрові образи різного характеру;

- прискорювати і сповільнювати рухи, намагатися виразно передавати характерні елементи знайомих рухів, самостійно починати рухи після вступу;

- виконувати рухи з предметами.

### **Ритмічно-гімнастичні вправи.**

*Загальнорозвивальні вправи.* Розведення рук в сторону, розгойдування їх перед собою, кругові рухи, вправи зі стрічками. Нахили і повороти голови вперед, назад, колові рухи. Нахили тулуба, не згинаючи коліна. Нахили і

повороти тулуба в поєднанні з рухами рук вгору, в сторону, на потилицю, на пояс. Повороти тулуба з передачею предмета (прапорці, м'ячі). Опускання та піднімання предметів перед собою, збоку без згинання колін. Виставлення правої і лівої ноги по черзі вперед, назад, в сторону, у вихідне положення. Різке піднімання зігнутих в коліні ніг, як при маршируванні. Згинання і розгинання ноги в положенні стоячи і сидячи.

#### *Вправи на вироблення постави.*

Вправи на координацію рухів. Рухи правої руки вгору — вниз з одночасним рухом лівої руки від себе — до себе перед грудьми (зміна рук). Різноманітні перехресні рухи правої ноги й лівої руки, лівої ноги і правої руки (відведення правої ноги в бік і повернення у вихідне положення з одночасним згинанням і розгинанням лівої руки до плеча: високе піднімання лівої ноги, зігнутої в коліні, з одночасним підніманням і опусканням правої руки тощо). Вправи виконуються ритмічно, під музику. Прискорення і уповільнення рухів у відповідності з зміною темпу музичного супроводу. Виконання рухів у повільному темпі і після зупинки музики.

Вправи на розслаблення м'язів. Вільне падіння рук з вихідного положення на боку або перед собою. Розгойдування рук по черзі і разом вперед, назад, вправо, вліво в положенні стоячи і нахилившись вперед. Струшування пензлем (відкидання води з пальців, імітація руху листя під час вітру). Викидання то лівої, то правої ноги вперед (як при грі у футбол).

Вправи для передачі ритмічного малюнка мелодії: «Кумедний випадок», м. Д. Кабалевського; «Послухай і повтори», лат.нар.мелодія обр. Н. Щербакової; «Парний танець», чеськ.нар.мелодія обр. Е. Рогозиной; «Встаньте, діти, встаньте в коло», м. А. Спадавскіа обр. Н.Щербакової; Хоровод «Веснянка» м. А. Філіпенко, обр. Р. Френкель-Борисової.

#### **Ритмічні вправи з дитячими музичними інструментами.**

Гра на дитячих музичних інструментах. Діти достатньо знають особливості гри на музичних інструментах. Вони можуть контролювати і усвідомлювати силу звуку, динаміку розвитку, музичні відтінки. Завданням музичного керівника буде: закріплювати основи музичної грамоти (за попередні роки навчання); продовжувати навчати дітей опановувати засоби музичної виразності (темп, ритм, регістр, артикуляція, динаміка), визначати характер твору; викликати інтерес до слухання музики, музикальних інструментів, які використовуються під час занять (трикутник, ложки, ксилофон) продовжувати розширювати обсяг естетичних емоцій виконавця; вільно розрізняти на слух музичні інструменти; створювати оркестри нового типу: долонька — ніжка, горіхово — каштанові, скляні, камінчикові. Давати дитині можливість диригувати такими оркестрами.

**Репертуар для гри на дитячих музичних інструментах:** укр.. нар. пісні, танці, «Неаполітанська пісенька» П. Чайковський, «Хабанера» Ж. Бізе, «Ноктюрн» Е. Гріг, «Політ джмеля» М. Римський — Корсаков, фортепіанний цикл «Пори року» (на вибір), «Камаринська», «Танок квітів» П. Чайковський, «Карнавал тварин» цикл п'єс К. Сен — Санса (для 2 фортепіано і оркестру, на вибір), «Танець маленьких лебедів» з балету «Лебедине озеро» П. Чайковського (фортепіано), «Пер Гюнт» (оркестрова сюїта, на вибір), «Мелодія» М. Скорика, «Трік — трак» Й. Штрауса, «Метелик» А. Штогаренко.

Розучування нескладних мелодій. Виконання різних ритмів на барабані і бубні.

## **Ігри під музику.**

Виконання рухів у відповідності з різноманітним характером музики, динаміки (голосно, помірно-тихо), регістрами (високий, середній, низький). Вправи на самостійне розрізнення темпових, динамічних і мелодических змін в музиці і вираження їх у русі. Виразне виконання у вільних танцях знайомих рухів. Виразна і емоційна передача в рухах ігрових образів та змісту пісень. Самостійне створення музично-рухового образу. Музичні ігри з предметами. Ігри зі співом та мовним супроводом. Інсценування доступних пісень. Прохлопування ритмічного малюнка прозвучала мелодії

*Рухливі ігри та ігрові вправи.*

*Ігри з ходьбою, бігом, рівновагою:* «Птахи і зозуля», «Гуси-лебеді»; «Ми веселі діти»; «Чия ланка швидше збереться»; «Зроби фігуру»; «Каруселі»; «Хто перший»; «Мишоловка»; «Квач»; «Карасі і щука»; «Хитра лисиця»; «Шпаки»; «Теремок»; «Хлібчик».

*Ігри з повзанням і лазінням:* «Ведмідь і бджоли»; «Хто швидше до прапорця»; «Курочка і горошинки».

*Ігри з киданням та ловінням предметів:* «Мисливці і зайці»; «Цілься краще»; «Серсо»; «Підкинь і злови»; «Не давай м'яч»; «Кільцекид».

*Ігри із стрибками:* «Вудочка»; «Хто краще стрибе»; «Чижик у клітці»; «Не боюсь»; «Снігурі і кіт»; «Не залишайся на підлозі».

*Ігри на орієнтування в просторі:* «Піжмурки»; «Горюдуб»; «Відгадай, чий голосок?»; «Заборонений рух»; «Бережи предмет»; «Чий вінок кращий»; «Довгоносий журавель»; «Ходить гарбуз по городу...».

*Доріжка перешкод.* Послідовно виконувати такі вправи: біг, підлізання під дугу, пролізання в обруч, ходьба по колоді (лаві), стрибок у глибину, повернення бігом на місце старту.

*Рухливі та музичні ігри.* «Ехо (луна)», «Повтори останній рух», «Проплескай навпаки», «Карусель» (з музичними інструментами), «Ритмічне лото», «Волинка» (остінатний ритм в поєднанні з постійно варіюваними ритмічними малюнками), «Ой на горі льон» укр. нар. пісня (ігровий хоровод), «Дощик накрапає» муз. А.Філіпенка, сл. Т. Волгіної. «Заборонений рух», «Впізнай на дотик», «Бджілки», «Лови, кидай, впасти не давай», «Побудова в коло», «Кидки м'яча один одному», «Хто швидше», «Ми веселі хлопці».

## **Танцювальні вправи, народні танці.**

Танцювальні вправи. Повторення елементів танцю за програмою для 6 класу. Тиха, насторожена ходьба, високий крок, м'який, пружний крок. Неквапливий танцювальний біг, стрімкий біг. Поскоки з ноги на ногу, легкі поскоки. Змінні притопи. Стрибки з викиданням ноги вперед. Елементи російського танцю: крок з притупуванням на місці і з просуванням, крок з поскоками, перемінний крок; руки вільно висять уздовж корпусу, схрещені на грудях; підбоченівшись однією рукою, інша з хусточкою піднята в бік, вгору, злегка зігнута в лікті (для дівчаток).

Рух парами: біг, ходьба з присіданням, кружляння з просуванням. Основні рухи місцевих народних танців. Вчити дітей по можливості погоджувати з музикою наступні рухи: ходити легко, ритмічно, передавати ігрові образи різного характеру.

Виконувати нескладні танці, самостійно використовуючи елементи знайомих рухів, намагатися виразно передавати характерні елементи музично – ігрових образів.



В танцювальних рухах робити крок всією ступнею на місці і при кружлянні, приставний крок з присіданням, плавно піднімати і опускати руки вперед і в бік, рухатися в парах, відходити спиною від своєї пари. Вчити дітей танців, які складаються з цих елементів.

**Орієнтовний репертуар:** «Карнавал тварин» цикл п'єс К. Сен – Санса (для 2 фортепіано і оркестру, на вибір), «Танець маленьких лебедів» з балету «Лебедине озеро» П. Чайковського (фортепіано), «Петрик і вовк» С. Прокоф'єв (симфонічна казка, фрагменти), «Пори року» А. Вівальді (оркестрова сюїта, фрагменти), «Хмари плинуть» К. Дебюссі (оркестрова сюїта), «Спів пташок» Ж. – Ф. Рамо (клавесин), «Карпатська сюїта» (фрагменти), «Мелодія» М. Скорик (оркестр), «Вокаліз» А. Рахманінов (фортепіано, вокал), «Дитячий альбом» Р. Шуман (на вибір), «Коза – дереза» М. Лисенко (опера, фрагменти), «Вальс», «Прелюдія», «Мазурка» Ф. Шопена (на вибір), «Пісня котів» Дж. Россіні (фортепіано, вокал), «Угорські танці» Й. Брамс (фортепіано, на вибір), «Аве Марія» А. Каччині (хор), укр. Нар. Пісні на вибір (у виконанні Н. Матвієнко).

**Слухання музики.** Розширювати уявлення про музику. Знайомити зі звучанням різних оркестрів при супроводі пісень. Розвивати уявлення плавного руху в музиці. Вчити визначати словесно характер музики (маршовий, сумний, веселий, урочистий).

**Музичні твори для слухання.** «Ой, чия це хатинка» - українська народна пісня, «Півник» - латиська народна пісня, «Світлячок» - грузинська народна пісня, «Дід Мороз» - муз. Р. Шумана. «Марш Чорномора» - муз. Глінки М., «Осіньна пісня» - муз. П. Чайковського, сл. А. Плещеева.

**Танці, ігри під музику.** «Не спізнися» - муз. М. Раухвергера, «Шукай» - муз. Т. Ломова, «Запрошення» - українська народна мелодія, «Млин» - муз. Т. Ломова. «Ігри з дзвіночками» - муз. С. Рожавской, «Ігри хустинкою» - українська народна мелодія, «Хто швидше візьме іграшку?» - латвійська народна музика.

## **Основні вимоги до вмінь учнів:**

### **Особисті результати.**

Сформованість мотивації навчальної діяльності, включаючи соціальні, навчально-пізнавальні і зовнішні мотиви. Допитливість та інтерес до нового змісту і способів вирішення проблем, набуття нових знань та умінь, мотивації досягнення результату, прагнення до вдосконалення своїх танцювальних здібностей; навичок творчої установки. Вміння вільно орієнтуватися в обмеженому просторі, природно і невимушено виконувати ігрові і танцювальні рухи.

### **Метапредметні результати:**

#### **• регулятивні:**

- вміння дітей рухатися у відповідності з різноманітним характером музики, розрізняти і точно передавати в рухах початок і закінчення музичних фраз, передавати в русі найпростіший ритмічний малюнок;

- враховувати виділені вчителем орієнтири дії в новому навчальному матеріалі;
- планувати свою дію відповідно з поставленим завданням і умовами її реалізації;

- самовираження дитини в русі, танці;

- **пізнавальні:**

- учні повинні вміти:*

- розуміти і приймати заданне вихідне положення у відповідності із змістом та особливостями музики і руху;
- організовано будуватися (швидко, точно);
- зберігати правильну дистанцію в колоні парами;
- самостійно визначати потрібний напрямок руху по словесній інструкції вчителя, з звуковим і музичним сигналами;
- дотримуватися темп рухів, звертаючи увагу на музику, виконувати загальнорозвивальні вправи у певному ритмі і темпі;
- правильно виконувати вправи: «Хороводу крок», «Пристапний, пружний крок, поскок»;

- **комунікативні:**

- вчитися виконувати різні ролі в групі (лідера, виконавця, критика);
- формулювати власну думку і позицію;
- домовлятися і приходити до спільного рішення у спільній репетиційній діяльності, у тому числі в ситуації зіткнення інтересів;
- вміння координувати свої зусилля з зусиллями інших.

## 8-Й КЛАС

### **Вправи на орієнтування у просторі.**

*Загальнорозвиваючі та коригуючі вправи.*

*Дихальні вправи.* Дихання в положенні лежачі. Грудне і черевне дихання. Основні положення та руху. Повторення і закріплення основних рухів, даних у попередніх класах, ускладнюючи їх узгодженням з рухом рук з різних вихідних положень. Виконання в різному темпі.

*Вправи на поставу.* Стоячи біля вертикальної площини у положенні правильної постави, присідання на носках з прямою спиною. Ходьба з правильною поставою з вантажем на голові.

*Ритмічні вправи.* Виконання найпростіших рухів в ритмі зі словами. Сприйняття зміни темпу, музики.

*Прикладні вправи.* Шикування, перешикування. Розмикання на витягнуті руки в сторони. Поворот кругом з показом напрямку вчителем. Виконання команд: «Шикуйсь!», «Струнко!», «Вільно!».

*Ходьба і біг.* Ходьба в різному темпі (швидко, повільно). Ходьба і біг у повільному темпі із збереженням інтервалу. Біг на швидкість з високого старту на 30 метрів по команді вчителя.

*Стрибки.* Стрибки в глибину. Стрибки в довжину з 2-3 кроків. Стрибок у висоту «зігнувши ноги» з 2-3 кроків. Стрибок у довжину поштовхом однієї ноги з приземленням на 2 через «рів».

*Кидки, ловля, передача предметів, перенесення вантажу.* Виконання основних рухів з правильним є є утримуванням малого м'яча, перекладання його з рук у руки. Кидки м'яча вгору і ловити його після відскоку. Кидки великого м'яча один одному із-за голови. Удари м'ячів об підлогу правою та лівою рукою. Кидки малого м'яча у вертикальну ціль. Кидки малого м'яча на дальність. Підкидання і ловля палиці в горизонтальному положенні. Почергові перехоплення вертикальної палиці. Переноска гімнастичної лавки – 2 людини, мата -4 людини, коня -6 осіб – на руках. Переноска різних предметів різними способами: на руках, волоком, катанням, штовханням.

*Лазіння, підлізання, перелізання.* Лазіння по гімнастичній лавці вгору, вниз, у бік раніше вивченими способами. Підлізання під перешкоду з предметом. Перелізання через перешкоду висотою до 1 метра. Вис на рейці гімнастичної стінки на руках до 1 – 2 сек.

*Рівновага.* Ходьба по гімнастичній лаві з переступанням через предмет висотою 10-15 см Розходження удвох на гімнастичній лавці. Ходьба по гімнастичній лаві з опусканням на одне коліно.

*Музично-ритмічні вправи.*

Вчити виконувати наступні рухи: ходити урочисто-святково, м'яко – плавно, орієнтуватися в просторі, ходити шеренгою в танцях і хороводах; виразно передавати характерні елементи знайомих рухів. Вчити відзначати в русі нескладний ритмічний малюнок, змінювати рух у відповідності з музичними фразами, виконувати удари в різному ритмі, вчити танцювальним рухам. Зчіпки-жарти: «Лялька і Катя», Р. Ладонщиков; «Козел Мефодій», А. Крилов; Зчіпки-жарти: «Новорічний розмова», Ст. Хвощевский; «Лінивий Трезорка», А. Шибаєв; Гра «Гори, Гори ясно», нар. мелодія обр. Р. Рустамова; Інсценування пісень: «В хороводі були ми», нар. пісня обр. Б. Добровольського.

### **Ритміко-гімнастичні вправи.**

*Загальнорозвивальні вправи.* Нахили, повороти і колові рухи голови. Рухи рук у різних напрямках: відведення рук в сторони і схрещування їх перед собою з обхватом плечей; розведення рук в сторони з напругою (розтягування гумки). Повороти тулуба в поєднанні з нахилами; повороти тулуба вперед, в сторони з рухами рук. Неквапливе присідання з напруженим розведенням колін в бік, повільне повернення у вихідне положення. Піднімання на носках і полуприсідання. Кругові рухи ступні. Присідання з одночасним виставленням ноги вперед в сторону. Перелізання через зчеплені руки, через палицю. Вправи на вироблення постави.

*Вправи на координацію рухів.* Помахом відвести праву ногу в бік і підняти руки через сторони вгору, плеснути в долоні, повернути голову в бік, протилежний руху ноги. Кругові рухи лівої ноги в поєднанні з круговими рухами правої руки. Вправи на складну координацію рухів з предметами (прапорцями, м'ячами, обручами, скакалками). Одночасне отхлопування і протупування нескладних ритмічних малюнків в середньому і швидкому темпі з музичним супроводом (під барабан, бубон). Самостійне складання простих ритмічних малюнків. Протупування того, що вчитель прогавила, і навпаки.

*Вправи на розслаблення м'язів.* Випрямлення рук у суглобах і напруження всіх м'язів від плеча до кінчиків пальців; не опускаючи рук, послабити напругу, даючи плечей, кисті, пальців злегка пасивно зігнутися (руки ніби лягають на м'яку подушку). Підняти руки вгору, витягнути весь корпус — стійка на полупальцях, швидким рухом зігнутися і сісти навпочіпки. Перенесення ваги тіла з ноги на ногу, з боку в бік.

### **Ритмічні вправи з дитячими музичними інструментами.**

Гра на дитячих музичних інструментах вводиться з метою розвитку музичного слуху, пам'яті, голосу, координації рухів і гнучкості кистей рук. Діти повинні навчитися: володіти найпростішими прийомами гри на дитячих музичних інструментах, наприклад, м'яким рухом кисті при грі молоточком на металофоні, ксилофоні; правильно розподіляти дихання, граючи на дудочках, триолах; правильно тримати руки, граючи на бубоні, барабані, струшуючи кастаньєтами, маракасами. В усіх вікових групах у різних формах відбувається спілкування з музичними іграшками-інструментами. На початку навчання музичні іграшки-інструменти використовуються вихователем як наочне дидактичне приладдя в сюжетних і дидактичних іграх. А в старших класах вчитель ознайомлює дітей з різноманітними інструментами і поступово вчить дітей оволодівати навичками гри на них. Дитячі музичні інструменти допомагають вихователю розвивати музично-сенсорні здібності розумово відсталих учнів.

Завданням музичного керівника буде: закріплювати основи музичної грамоти ( за попередні роки навчання), ускладнити попередні навички з'єднуючи нескладні танцювальні рухи з грою на простих музичних шумових інструментах ( сопілка, барабан, бубен).

*Репертуар для гри на дитячих музичних інструментах:* укр. нар. пісні, танці, «Неаполітанська пісенька» П. Чайковський, «Хабанера» Ж. Бізе, «Ноктюрн» Е. Гріг, «Політ джмеля» М. Римський – Корсаков, фортепіанний цикл «Пори року» (на вибір), «Камаринська», «Танок квітів» П. Чайковський, «Карнавал тварин» цикл п'єс К. Сен – Санса (для 2 фортепіано і оркестру, на вибір), «Танець маленьких лебедів» з балету «Лебедине озеро» П. Чайковського

(фортепіано), «Пер Гюнт» (оркестрова сюїта, на вибір), «Мелодія» М. Скорика, «Трік – трак» Й. Штрауса, «Метелик» А. Штогаренко, «Козацький марш» з барабанами, «Танок з бубнами» українська народна мелодія. Розучування нескладних мелодій. Виконання різних ритмів на барабані і бубні.

Виконання нескладних вправ, пісень на дитячому піаніно, акордеоні, духовий гармоніці. Вправи в передачі на музичних інструментах основного ритму знайомої пісні і визначенні за заданого ритму мелодії знайомої пісні.

### **Ігри під музику.**

У програмі визначені ігри, які включають виконання рухів відповідно до різноманітного характеру музики. Основне завдання в іграх — викликати у дітей живий інтерес до музики, бажання створити в русі хоча і наївні, але обов'язково співзвучні музиці образи. Щоразу, даючи дітям гру, треба запропонувати їм прослухати музику, а потім уже рухатися згідно з характером музики. Передача в рухах частин музичного твору, чергування музичних фраз. Передача в русі динамічного наростання в музиці, сильної долі такту. Самостійне прискорення і уповільнення темпу різноманітних рухів. Виконання рухів пружніше, плавніше, спокійніше, з розмахом, застосовуючи для цього відомі елементи рухів і танцю. Вправи в передачі ігрових образів при інсценуванні пісень. Передача в рухах розгорнутого сюжету музичної розповіді. Зміна ролей в імпровізації. Придумування варіантів до ігор і танців. Дії з уявними предметами. Рухливі, ігри зі співом та мовним супроводом. Не слід вимагати від розумово відсталіх дітей, щоб, наприклад, «заєць» рухався так, як здається правдоподібним вихователю. Нехай діти виконують по-своєму, тільки вчасно треба підказати, що, які почуття їм треба виразити, наприклад, «зайчєня дивується», «курча пишається».

Граючись під музику, розумово відсталі діти вивчають сюжетні і несюжетні ігри. В несюжетних іграх основне місце займає момент змагання, ловлі («Піжмурки» Ф. Флотова, «Знайди свою пару» Т. Ломової). Сюжетна гра має яскравий музично-ігровий образ. Тут діють різні персонажі, відбуваються цікаві події, виникають дружні взаємини, конфлікти.

Діти, прислухаючись до музики, набувають умінь відтворювати образ метушливих курочок, поважного півня («Курочка і півник» Г. Фріда), лагідної кицьки і пустотливих кошенят («Кицька і кошенята» М. Раухвергера).

*Ігри.* «Заборонений рух», «Впізнай на дотик», «Бджілки», «Лови, кидай, впасти не давай», «Побудова в коло», «Кидки м'яча один одному», «Хто швидше», «Ми веселі хлопці».

### **Танцювальні вправи, народні танці.**

Танцювальні вправи. Повторення елементів танцю за програмою 7 класу. Крок на носках, крок польки. Широкий, високий біг. Сильні поскоки, боковий галоп. Елементи українського танцю: приставні кроки з присіданням, полу присідання з виставленням ноги на п'ятку, присядка і полуприсядка на місці і з про-рухом. Руху парами: боковий галоп, поскоки. Основні рухи народних танців.

*Слухання музики.* Домагатися від учнів розрізняти контрастні за характером звучання частини в музичному творі. Вчити впізнавати улюблені, добре знайомі твори, розвивати бажання слухати їх. Виховувати вміння слухати українські народні пісні, сучасні пісні.

*Музично-ритмічні рухи.* Погоджувати з музикою наступні рухи: бігати швидко, з відносно високим підйомом ніг, передавати ігрові образи різного

характеру. Вчити прискорювати і сповільнювати рухи, намагатися виразно передавати характерні елементи знайомих рухів. Самостійно починати рух після вступу. Виконувати рухи з предметами і без них (плавно і енергійно). Вчити по можливості передавати різні ігрові образи.

*Слухання музики.* «Я – Земля» - муз. Ст. Мураделі, сл. Е. Долматовського. «У полі береза стояла» - муз. Чайковського (фінал 4-й симфонії).

*Танці, ігри під музику.* «Стуколка» - муз. Полька «Стуколка». «Звірі та коза» - муз. Ст. Каменникова. «Тінь-тінь-потетень», «Заводна конячка» - муз. Ст. Герчик. «Танець з предметами» - муз. А. Жилінського «Дитяча полька». «Екскурсія на птахоферму» - муз. Е. Тиличевой. «Біля річки, біля моста» - обробка Н. Метлова. «Сніжинки» - муз. А. Верстовського «Вальс». «Відійди і підійди» - хоровод мелодія, обробка Ст. Герчик. «Зміни пару» - українська народна полька.

### **Основні вимоги до вмінь учнів.**

#### *Особисті результати.*

Сформованість самооцінки, включаючи усвідомлення своїх можливостей, здатності адекватно судити про причини свого успіху/неуспіху; вміння бачити свої достоїнства і недоліки, поважати себе і вірити в успіх, проявити себе в період навчання як яскраву індивідуальність, створити неповторний сценічний образ. Розкриваючись сценічно, володіючи природним артистизмом, дитина може мобільно керувати своїми емоціями, перетворювати, що сприяє розвитку душі, духовної сутності людини.

#### *Метапредметні результати:*

##### **• регулятивні:**

- проявляти пізнавальну ініціативу у навчальному співробітництві;
- уміння діяти за планом і планувати свою діяльність;
- втілення музичних образів при вивченні і виконанні танцювальних рухів;

##### **• пізнавальні:**

#### *учні повинні вміти:*

- контролювати й оцінювати свої дії, вносити корективи в їх виконання на основі оцінки і обліку характеру помилок, проявляти ініціативу і самостійність у навчанні;
- розраховуватися на перший, другий, третій для подальшого побудови в три колони, шереди;
- дотримуватися правильної дистанції в колоні по три і концентричних колах;
- самостійно виконувати необхідні зміни напрямку і темпу рухів, керуючись музикою;
- передавати в ігрових і танцювальних рухах різні нюанси музики: пісенність, граціозність, енергійність, ніжність, грайливість тощо;
- передавати ударами ритмічний рисунок мелодії;
- повторювати будь-який ритм, заданий вчителем;
- задавати самим ритм однокласникам і перевіряти правильність його виконання (ударами або притопами);

##### **• комунікативні:**

- враховувати різні думки і інтереси і обґрунтовувати власну позицію;
- допускати можливість існування у людей різних точок зору, в тому числі не збігаються з власною, і орієнтуватися на позицію партнера у спілкуванні і взаємодії;
- враховувати різні думки і прагнути до координації різних позицій;
- участь в музично-концертному житті класу, школи, міста тощо.

## 9-Й КЛАС

### **Вправи на орієнтування у просторі.**

*Дихальні вправи.* Дихання в положенні лежачі. Грудне і черевне дихання. Основні положення та рух. Повторення і закріплення основних рухів, даних у попередніх класах, ускладнюючи їх узгодженням з рухом рук з різних вихідних положень. Виконання в різному темпі.

*Вправи на поставу.* Стоячи біля вертикальної площини у положенні правильної постави, присідання на носках з прямою спиною. Ходьба з правильною поставою з вантажем на голові.

*Ритмічні вправи.* Виконання найпростіших рухів в ритмі зі словами. Сприйняття зміни темпу, музики.

### *Прикладні вправи.*

Шикування, перешикування. Розмикання на витягнуті руки в сторони. Поворот кругом з показом напрямку вчителем. Виконання команд: «Шикуйсь!», «Струнко!», «Вільно!».

*Ходьба і біг.* Ходьба в різному темпі (швидко, повільно). Ходьба і біг у повільному темпі із збереженням інтервалу. Біг на швидкість з високого старту на 30 метрів по команді вчителя.

*Стрибки.* Стрибки в глибину. Стрибки в довжину з 2-3 кроків. Стрибок у висоту «зігнувши ноги» з 2-3 кроків. Стрибок у довжину поштовхом однієї ноги з приземленням на 2 через «рів».

*Кидки, ловля, передача предметів, перенесення вантажу.* Виконання основних рухів з правильним утриманням малого м'яча, перекладання його з рук у руки. Кидки м'яча вгору і ловити його після відскоку. Кидки великого м'яча один одному із-за голови. Удари м'яких м'яча об підлогу правою та лівою рукою. Кидки малого м'яча у вертикальну ціль. Кидки малого м'яча на дальність. Підкидання і ловля палиці в горизонтальному положенні. Почергові перехоплення вертикальної палиці. Переноска гімнастичної лавки – 2 людини, мата -4 людини, коня -6 осіб – на руках. Переноска різних предметів різними способами: на руках, волоком, катанням, штовханням.

*Лазіння, підлізання, перелізання.* Лазіння по гімнастичній лавці вгору, вниз, у бік раніше вивченими способами. Підлізання під перешкоду з предметом. Перелізання через перешкоду висотою до 1 метра. Вис на рейці гімнастичної стінки на руках до 1 – 2 сек.

*Рівновага.* Ходьба по гімнастичній лаві з переступанням через предмет висотою 10-15 см Розходження удвох на гімнастичній лавці. Ходьба по гімнастичній лаві з опусканням на одне коліно.

*Музично-ритмічні вправи.* Вчити виконувати наступні рухи: ходити урочисто-святково, м'яко – плавно, орієнтуватися в просторі, ходити шеренгою в танцях і хороводах; виразно передавати характерні елементи знайомих рухів. Вчити відзначати в русі нескладний ритмічний малюнок, змінювати рух у відповідності з музичними фразами, виконувати удари в різному ритмі, вчити танцювальним рухам. «Ой, лопнув обруч», укр. Нар. Мелодія, орб. В. Берковича; Гра «Петрушка», «Бубен», «Во саду лі», рос.нар.пісня, обр. Ст. Агафонникова; «У полі береза стояла», рос.нар.пісня, обр. Н. Римського-Корсакова.

### **Ритміко-гімнастичні вправи.**



*Загальнорозвивальні вправи.* Кругові рухи голови, нахили вперед, назад, в сторони. Викидання рук уперед, у сторони, вгору з положення руки до плечей. Кругові рухи плечей, уповільнені, з постійним прискоренням, з різким зміною темпу рухів. Плавні, різкі, швидкі, повільні рухи кистей рук. Повороти тулуба в положенні стоячи, сидячи з передачею предметів. Кругові рухи тулуба з витягнутими в сторони руками, за голову, на поясі. Всілякі поєднання рухів ніг: виставляння ніг вперед, назад, у сторони, згинання в колінному суглобі, кругові руху, ходьба на внутрішніх краях стоп. Вправи на вироблення постави.

*Вправи на координацію рухів.* Різноманітні поєднання одночасних рухів рук, ніг, тулуба, рук. Виконання вправ під музику з поступовим прискоренням, з різкою зміною темпу рухів. Почергові удари над головою, на грудях, перед собою, праворуч, ліворуч, на гомілки. Самостійне складання нескладних ритмічних малюнків у поєднанні хлопків та притопов, з предметами (брязкальцями, бубном, барабаном).

*Вправа на розслаблення м'язів.* Стрибки на двох ногах одночасно з м'якими розслабленими колінами і корпусом, руками що висять і похиленою головою («петрушка»). З позиції присідання навпочіпки з похиленою головою і руками поступове піднімання голови, корпусу, рук по сторонам (імітація розпускання квітки). Той же рух у зворотному напрямку (імітація в'янучої квітки).

### **Ритмічні вправи з дитячими музичними інструментами.**

Завданням музичного керівника буде: закріплювати основи музичної грамоти (за попередні роки навчання), ускладнити попередні навички з'єднуючи нескладні танцювальні рухи з грою на простих музичних шумових інструментах (сопілка, барабан, бубен). Виконання гами на дитячому піаніно, акордеоні, духовий гармоніці в межах однієї октави. Розучування нескладних мелодій. Виконання різних ритмів на барабані і бубні.

Виконання нескладних вправ, пісень на дитячому піаніно, акордеоні, духовий гармоніці. Вправи в передачі на музичних інструментах основного ритму знайомої пісні і визначенні за заданого ритму мелодії знайомої пісні.

***Репертуар з гри на дитячих музичних інструментах:*** укр. нар. пісні, танці, «Неаполітанська пісенька» П. Чайковський, «Хабанера» Ж. Бізе, «Ноктюрн» Е. Гріг, «Політ джмеля» М. Римський – Корсаков, фортепіанний цикл «Пори року» (на вибір), «Камаринська», «Танок квітів» П. Чайковський, «Карнавал тварин» цикл п'єс К. Сен – Санса (для 2 фортепіано і оркестру, на вибір), «Танець маленьких лебедів» з балету «Лебедине озеро» П. Чайковського (фортепіано), «Пер Гюнт» (оркестрова сюїта, на вибір), «Мелодія» М. Скорика, «Трік – трак» Й. Штрауса, «Метелик» А. Штогаренко, «Козацький марш» з барабанами, «Танок з бубнами» українська народна мелодія.

### **Ігри під музику.**

Вправи на самостійну передачу в русі ритмічного малюнка, акценту, темпових та динамічних змін в музиці. Самостійна зміна руху у відповідності зі зміною частин, музичних фраз, малокоонтрастних частин музики. Вправи на формування уміння починати рухи після вступу мелодії. Розучування і придумування нових варіантів ігор, елементів танцювальних рухів, їх комбінування. Складання нескладних танцювальних композицій. Ігри зі співом, мовним супроводом. Інсценування музичних казок, пісень.

*Ігри.* «Заборонений рух», «Впізнай на дотик», «Бджілки», «Лови, кидай, впасти не давай», «Побудова в коло», «Кидки м'яча один одному», «Хто швидше», «Ми веселі хлопці».

### **Танцювальні вправи, народні танці.**

Танцювальні вправи. Виконання елементів танців і танців, розучені в 8 класі. Вправи на розрізнення елементів народних танців. Крок кадрили: три простих кроки і один ковзний, носок ноги витягнуть. Пружний біг. Поскоки з просуванням назад (спиною). Швидкі дрібні кроки на всій ступні і на полупальцях. Розучування народних танців.

*Слухання музики.* Розширювати уявлення про музику і музичних образах. По можливості висловлюватися про характер музики. «Світ потрібен усім» - муз. Ст. Мураделі. «Пташиний будинок» - муз. Д. Кабалевського. «Вальс» муз. Д. Кабалевського. «Пісня світу» - муз. Д. Шостаковича, сл. Е. Долматовського. «Відлітаємо на місяць» - муз. Ст. Вітліна.

*Танці, ігри під музику.* «Бездомний заєць» - муз. Англійська народна пісня. «Задана поза» - (гра) муз. Л. Шварца. «Танок навколо ялинки» - муз. Ст. Курочкіна. «Кольорові прапорці» - муз. Ю. Чичкова. «Вертушки» - муз. Е. Туманян. «Ловишки» - хорватська народна мелодія. «Вигадки» - муз. Ст. Свірського. «Салют» (танець) – муз. Т. Ломова. «Шкільний вальс» муз. Д. Кабалевського, сл. О. Висоцької. «Голубчику» - муз. У Герчик, слова народні. «З чим будемо грати?» - муз. Л. Шульгіна. «Покажи долоньки» - латвійська народна полька. Музичний матеріал може варіюватися залежно від рівня розвитку дітей, календарних дат, пори року.

## **Основні вимоги до вмінь учнів**

### *Особистісні результати.*

Сформованість самооцінки, включаючи усвідомлення своїх можливостей, здатності адекватно судити про причини свого успіху/неуспіху; вміння бачити свої достоїнства і недоліки, поважати себе і вірити в успіх, проявити себе в період навчання як яскраву індивідуальність, створити неповторний сценічний образ. Розкриваючись сценічно, володіючи природним артистизмом, дитина може мобільно керувати своїми емоціями, перетворювати, що сприяє розвитку душі, духовної сутності людини.

### *Метапредметні результати:*

#### **• регулятивні:**

- проявляти пізнавальну ініціативу у навчальному співробітництві;
- вміння діяти за планом і планувати свою діяльність.
- втілення музичних образів при вивченні і виконанні танцювальних рухів;

#### **• пізнавальні:**

#### *учні повинні вміти:*

- контролювати й оцінювати свої дії, вносити корективи в їх виконання на основі оцінки і обліку характеру помилок, проявляти ініціативу і самостійність у навчанні;

- розраховуватися на перший, другий, третій для подальшого побудови в три колони, шеренги;
- дотримуватися правильної дистанції в колоні по три і концентричних колах;
- самостійно виконувати необхідні зміни напрямку і темпу рухів, керуючись музикою;
- передавати в ігрових і танцювальних рухах різні нюанси музики: пісенність, граціозність, енергійність, ніжність, грайливість тощо;
- передавати ударами ритмічний рисунок мелодії;
- повторювати будь-який ритм, заданий вчителем;
- задавати самим ритм однокласникам і перевіряти правильність його виконання (ударами або притопами);
- **комунікативні:**
  - враховувати різні думки і інтереси і обґрунтовувати власну позицію;
  - допускати можливість існування у людей різних точок зору, в тому числі не збігаються з власною, і орієнтуватися на позицію партнера у спілкуванні і взаємодії;
  - враховувати різні думки і прагнути до координації різних позицій;
  - участь в музично-концертному житті класу, школи, міста тощо.

### **Вправи на орієнтування в просторі.**

*Загальнорозвиваючі вправи.*

Поворот кругом на місці. Розрахунок на «перший-другий». Перешикування з однієї шеренги у дві і навпаки. Перешикування з «колони по одному в колону по три» у русі з поворотом. Шикування в шеренгу, в колону із зміною місця побудови (квадрат, коло). Перешикування з колони по одному в колону по чотири. Побудова в шаховому порядку. Перешикування з декількох колон в кілька кіл, звуження і розширення їх. Перешикування з простих і концентричних кіл в зірочки і каруселі. Ходьба по центру залу, вміння окреслювати діагональні лінії кута в кут. Збереження правильної дистанції у всіх видах побудов з використанням стрічок, обручів, скакалок.

*Стрибки* на двох ногах одночасно з м'якими розслабленими колінами і корпусом, висячими руками і опущеною головою («петрушка»). З позиції присідання навпочіпки з опущеною головою і руками поступове піднімання голови, корпусу, рук по сторонам (імітація розпускання квітки). Стрибки у висоту до певного орієнтиру з контролем і без контролю зору. Опорні стрибки. Опорний стрибок через гімнастичного козла: наскок в упор на коліна.

*Лазіння.* Лазіння по гімнастичній стінці з переходом на гімнастичну лаву, встановлену похило, і спуск по ній довільним способом. Лазіння по канату довільним способом. Перелазання через колоду, козла, коня.

*Ходьба.* Ходьба по орієнтирам. Біг по накресленим на підлозі орієнтирам. Ходьба по двох паралельно поставлених гімнастичних лавках. Ходьба на місці від 5 до 15 с. Повторити завдання і самостійно зупинитися. Ходьба в колоні приставними кроками до певного орієнтиру (6-8м) з визначенням витраченого часу. Ходьба у швидкому темпі (наввипередки). Ходьба в присяд. Поєднання різних видів ходьби.

*Рівновага.* Ходьба по похилій дошці (кут 20 °).

Ознайомлення з почерговим двокроковим ходом. Пересування в середній стійці, підйом «драбинкою». Ковзання.

*Кидання.* Кидок м'яча в стіну з відскоком його у позначене місце.

*Висы.* Вис на рейці гімнастичної стінки, на канаті з розгойдуванням. Підтягування у висі на канаті, стоячи на підлозі, ноги нарізно.

### **Ритміко-гімнастичні вправи.**

Кругові рухи голови, нахили вперед, назад, в сторони. Викидання рук уперед, у сторони, вгору з положення руки до плечей. Кругові рухи плечей, уповільнені, з постійним прискоренням, з різким зміною темпу рухів. Плавні, різкі, швидкі, повільні рухи кистей рук. Повороти тулуба в положенні стоячи, сидячи з передачею предметів. Кругові рухи тулуба з витягнутими в сторони руками за голову, на поясі. Всілякі поєднання рухів ніг: виставляння ніг вперед, назад, у сторони, згинання в колінному суглобі, кругові руху, ходьба на внутрішніх краях СТОП - Вправи на вироблення постави.

*Вправи на координацію рухів.*

Різноманітні поєднання одночасних рухів рук, ніг, тулуба, рук. Виконання вправ під музику з поступовим прискоренням, з різкою зміною темпу рухів. Почергові удари над головою, на грудях, перед собою, праворуч, ліворуч, на гомілки. Самостійне складання нескладних ритмічних малюнків у

поєднанні хлопків та притопов, з предметами (брязкальцями, бубном, барабаном).

*Рухливі ігри:* корекційні; з елементами загальнорозвиваючих вправ, лазіння, перелізання, рівновагою; з бігом на швидкість; з метанням м'яча на дальність та в ціль.

*Вправи на розслаблення м'язів.*

### **Ритмічні вправи з дитячими музичними інструментами.**

Кругові рухи кистю (пальці стиснуті в кулак). Протиставлення одного пальця іншим. Рухи кистей і пальців рук у різному темпі: повільному, середньому, швидкому, з поступовим прискоренням, з різким зміною темпу і плавності рухів. Виконання нескладних вправ, пісень на дитячому піаніно, акордеоні, духовий гармоніці. Вправи в передачі на музичних інструментах основного ритму знайомої пісні і визначенні по заданому ритму мелодії знайомої пісні. Розвиток уміння показу рукою напрямки мелодії. Розвиток уміння визначати сильну частку на слух.

*Музично-ритмічні рухи.* Формування уявлень про склад і звучання оркестру народних інструментів, а саме: домра, мандоліна, баян, гуслі, сопілка, тріскачка ложки, бас - балалайка.

*Слухання музики.* Казкові сюжети в музиці. Музичні засоби, з допомогою яких створюються образи. Розвиток уміння розрізняти марші (військовий, спортивний, святковий, жартівливий, траурний), танці (вальс, полька, полонез, танго, хоровод).

**Репертуар для гри на дитячих музичних інструментах:** «Трубач і ехо» Д. Кабалевський, «Волинка» А. Моцарт, «Баба Яга» П. Чайковський, «Німецький танок» Л. Бетховен, «Дід Мороз» Р. Шуман, «Дощик» Г. Свірідов, «Зозуля» Ж. Рамо (запис, клавесин), «Ляльковий кек – уок» К. Дебюссі, «Труба і барабан» Д. Кабалевський, «Дзвоники дзвонять» В. Моцарт, «Музичні молоточки» муз. О. Тилічеєвої, сл. Ю. Островського, «Трикутник і барабан» муз. А. Філіпенка, сл. В. Болдиревої, «Марш Чорномора» М. Глінки.

### **Ігри під музику.**

Вправи на самостійну передачу в русі ритмічного малюнка, акценту, темпових та динамічних змін в музиці. Самостійна зміна руху у відповідності зі зміною частин, музичних фраз, малокоонтрастних частин музики.

Вправи на формування уміння починати рухи після вступу мелодії. Розучування і придумування нових варіантів ігор, елементів танцювальних рухів, їх комбінування. Складання нескладних танцювальних композицій. Ігри зі співом, мовним супроводом. Інсценування музичних казок, пісень.

*Мовленнєві ігри.* «Груша» М. Біндас, «Гаряче сонце» В. Бондаренко, «Зозульчин дім» Л. Дяченко.

*Рухливі та музичні ігри.* «Хто скоріше займе стільчик», «Веселі музики» муз. А. Філіпенка, «Гра з брязкальцями» муз. Ю.Щуровського, «В лісі тиша» (оркестр) О. Мамчич, «Злива» О. Полянська (оркестр, шумові звуки), «Ечі, ечі, ечі» Д. Чередниченко (рухи тіла), «Баба Яга» П. Чайковський (рухи тіла, «долоньковий» оркестр), «Дід Мороз» Р. Шумана ( рухи тіла, оплески, тупання), «Трубач і ехо» Д. Кабалевський («долоньковий» оркестр), «Гра з водою» нар. фр. Пісня ( різні види шелестіння паперу, рухливі дії), « Труби, грицю» муз. В. Верховинця, сл. народні, «Горобчик» укр. нар. пісня, «Ковалі» муз. В. Верховинця, сл. народні.

### **Танцювальні вправи.**

Виконання елементів танців і танців, розучені в 9 класі. Вправи на розрізнення елементів народних танців. Крок кадрили: три простих кроки і один ковзний, носок ноги витягнуть. Пружний біг. Поскоки з просуванням назад (спиною). Швидкі дрібні кроки на всій ступні і на полупальцях. Розучування народних танців Закріплювати набуті дітьми знання і вміння, продовжує поповнювати запас танцювальних рухів, вчить дітей виразного виконання основних рухів під музику, працює над технікою їх виконання. Розвивати здатність до виконання складних по координації рухів, в тому числі, хореографічних та гімнастичних.

*Танці.* Круговий галоп. Угорська народна мелодія. Кадриль. Російська народна мелодія. Бульба. Білоруська народна мелодія. Узбецький танець. Музика Р. Глієра. Грузинський танець «Лезгинка».

*Слухання музики.* Закріплювати набуті дітьми в попередніх класах знання і вміння, на основі повторного прослуховування музичних творів. «Ранок шкільне, здрастуй», м. Ю. Чичкова, сл. К. Ибряева; «Малюнки з виставки» (за вибором), м. М. Мусоргського; «Пори року» (за вибором), м. П. Чайковського; «Прекрасне далеко», м. Е. Крилатова, сл. Ю. Ентіна; «Дорога добра», М. Мінкова, сл. Ю. Ентіна; «Лісовий олень», м. Е. Крилатова, сл. Ю. Ентіна; «Три білих коня», м. Е. Крилатова, сл. Л. Дербеньова; «Арія з оркестрової сюїти № 3», В. С. Бах; «Старий замок», М. Мусоргський з циклу «Картинки з виставки»; «Рапсодія», К. Дебюссі (фрагмент); «З чого ж, чого ж...», м. Ю. Чичкова, сл. Я. Халецького; «Пісня випускників», м. Н. Богословського, сл. Н. Дорізо.

## **Основні вимоги до вмінь учнів**

### *Особистісні результати.*

Сформованість самооцінки, включаючи усвідомлення своїх можливостей, здатності адекватно судити про причини свого успіху/неуспіху; вміння бачити свої достоїнства і недоліки, поважати себе і вірити в успіх, проявити себе в період навчання як яскраву індивідуальність, створити неповторний сценічний образ. Розкриваючись сценічно, володіючи природним артистизмом, дитина може мобільно керувати своїми емоціями, перетворювати, що сприяє розвитку душі, духовної сутності людини.

### *Метапредметні результати:*

#### **• регулятивні:**

- проявляти пізнавальну ініціативу у навчальному співробітництві;
- уміти діяти за планом і планувати свою діяльність;
- втілення музичних образів при вивченні і виконанні танцювальних рухів;

#### **• пізнавальні:**

##### *учні повинні вміти:*

- контролювати й оцінювати свої дії, вносити корективи в їх виконання на основі оцінки і обліку характеру помилок, проявляти ініціативу і самостійність у навчанні;
- розраховуватися на перший, другий, третій для подальшого побудови в три колони, шеренги;

- дотримуватися правильної дистанції в колоні по три і концентричних колах;
- самостійно виконувати необхідні зміни напрямку і темпу рухів, керуючись музикою;
- передавати в ігрових і танцювальних рухах різні нюанси музики: пісенність, граціозність, енергійність, ніжність, грайливість тощо;
- передавати ударами ритмічний рисунок мелодії;
- повторювати будь-який ритм, заданий вчителем;
- задавати самим ритм однокласникам і перевіряти правильність його виконання (ударами або притопами).

- **комунікативні:**

- враховувати різні думки і інтереси і обґрунтовувати власну позицію;
- допускати можливість існування у людей різних точок зору, в тому числі не збігаються з власною, і орієнтуватися на позицію партнера у спілкуванні і взаємодії;
- враховувати різні думки і прагнути до координації різних позицій;
- участь в музично-концертному житті класу, школи, міста тощо.